

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(Н И У « Б е л Г У »)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
ФАКУЛЬТЕТ ДОШКОЛЬНОГО, НАЧАЛЬНОГО И СПЕЦИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
Кафедра дошкольного и специального (дефектологического) образования

**РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ
ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое
образование, профиль Дошкольное образование
заочной формы обучения, группы 02021356
Новиковой Ольги Николаевны

Научный руководитель
ст. преподаватель
Галимская О.Г.

БЕЛГОРОД 2017
ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР.....	7
1.1. Сущность понятия «двигательная активность» в психолого-педагогических исследованиях.....	7
1.2. Особенности развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста.....	15
1.3. Подвижные игры как средство развития двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста.....	22
ГЛАВА II. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР.....	32
2.1. Изучение уровня развития двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста.....	32
2.2. Содержание работы по развитию двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста в процессе использования подвижных игр.....	42
2.3. Динамика развития двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста.....	48
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	57
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	59
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	66

ВВЕДЕНИЕ

Современный этап развития общества, характеризующийся глубокими социально-экономическими изменениями, ставит перед системой образования – качественно новые задачи – реализацию личностно-ориентированного развивающего обучения, гуманизацию и дифференциацию – процесса, направленных на формирование у подрастающего поколения качеств конкурентоспособной личности.

Дошкольный возраст особенно считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности человека. Именно в данном возрастном периоде закладывается фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых для эффективного участия в различных формах двигательной активности, что в свою очередь, создает условия для активного и направленного формирования и развития психических функций и интеллектуальных способностей ребенка. Крепкий полноценно физически развивающийся ребенок меньше подвержен заболеваниям, а, заболев, справляется с ними с меньшими отрицательными последствиями. Поэтому создание всех необходимых условий для укрепления здоровья и правильного развития организма детей дошкольного возраста – задача первостепенной важности. И одним из важных направлений, оказывающих влияние на формирование личности дошкольника, является физическая культура.

Двигательная активность является жизненно необходимой биологической потребностью, важным фактором роста и развития организма ребёнка. Она определяет уровень его функциональных возможностей и работоспособности, поэтому важно с дошкольного возраста обеспечить условия, необходимые для удовлетворения этой потребности в движениях.

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Известно, что к началу школьного

обучения наблюдается ухудшения здоровья детей, которые к этому моменту приобретают ряд физических недостатков и вредных привычек. Таким образом, назрела острая проблема поиска путей физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым.

Решению этой проблемы могут способствовать подвижные игры. В физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста подвижные игры занимают главнейшее место. Они позволяют одновременно воздействовать на моторную и психическую сферу ребенка. Такие игры состоят из самых разнообразных движений, способствующих укреплению мышц, ускоренному обмену веществ и закаливанию организма. С помощью игр развиваются ловкость, быстрота, сила и выносливость. Кроме того, подвижные игры положительно влияют на развитие и совершенствование физических качеств. Все вышеизложенное обуславливает актуальность исследования развития двигательной активности детей в процессе подвижных игр.

Необходимость использования подвижных игр с заранее обозначенными правилами в практике физического воспитания дошкольников отмечается многими учеными (Э.Й. Адашкявичене, Л.Н. Волошина, Г. Доман, А.Н. Ноткина, и др.). Огромная ценность подвижных игр – представляет их образовательный аспект, и то, что они располагают большими возможностями для воспитания характера человека.

По определению отечественных психологов Л.С. Выготского, А.В. Запорожца, А.Н. Леонтьева, Д.Б. Эльконина, игра есть ведущая деятельность в дошкольном возрасте, благодаря которой в психике ребенка происходят значительные изменения. Подвижная игра представляет собой первую доступную для дошкольников форму деятельности, которая предполагает сознательное воспроизведение навыка движений

(А.В. Запорожец). Многие исследователи: В.Г. Барабаш, О.И. Кокорева, Т.И. Осокина, Е.А.Тимофеева, Н.В. Полтавцева, Е.А. Сагайдачная, Э.Я. Степаненкова– констатируют тот факт, что подвижная игра является средством гармонического развития ребенка, школой управления собственным поведением, формирования положительных взаимоотношений, благополучного эмоционального состояния.

Это определило выбор темы исследования: «Развитие двигательной активности детей старшего дошкольного возраста в процессе использования подвижных игр».

Таким образом, исходя из актуальности, **проблема исследования** заключается в поиске условий влияющих на развитие двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста в процессе использования подвижных игр. Решение данной проблемы составляет **цель** исследования

Объект исследования – процесс развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования –развитие двигательной активности детей старшего дошкольного возраста в процессе использования подвижных игр.

Гипотеза исследования: развитие двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста будет успешным, если:

- учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей старшего дошкольного возраста;
- включать подвижные игры и игровые упражнения в режим дня дошкольников;
- использовать возможности развивающей предметно-пространственной среды.

Достижение поставленной цели обусловило решение следующих **задач исследования:**

1. Рассмотреть сущность понятия«двигательнаяактивность» в

психолого-педагогической литературе.

2. Раскрыть особенности развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста.

3. Показать влияние подвижных игр на развитие двигательной активности старших дошкольников.

4. Выявить уровень двигательной активности детей старшего дошкольного возраста.

5. Провести экспериментальную работу по развитию двигательной активности в процессе использования подвижных игр.

6. Проанализировать полученные результаты.

Методы исследования: теоретические: анализ психолого-педагогической литературы; эмпирические: беседа; наблюдение; педагогический эксперимент; качественный и количественный анализ результатов исследования.

База исследования: Муниципальное бюджетное дошкольное общеобразовательное учреждение детский сад № 63 города Белгорода.

Структуру выпускной квалификационной работы составляют: введение, две главы, заключение, библиографический список, приложения.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР

1.1. Сущность понятия «двигательная активность» в психолого-педагогических исследованиях

Движение – одно из интереснейших явлений сопровождающих нашу жизнь. Феномен движения человека давно волновал исследователей, а природа движения ребенка еще более сложна и интересна, поскольку является функционально значимой в его развитии. Ученые в разные промежутки времени пытались обосновать причины движений человека, описать их значение, сформулировать понятия, которые лежат в основе движений. В современной науке в литературе в равной степени встречаются понятия, как «двигательная активность», «психомоторная активность», «физическая активность».

Безусловно, что все наши движения осуществляются с участием психики. Понятие «психомоторика» введено в науку И.М. Сеченовым (61). Им было отмечено, что каждый рефлекторный и психический акт заканчивается движением или изменением тонуса мышц в соответствии с мысленно представляемым действием. «Жизненные потребности родят хотения, и уже это ведет за собой действие; хотенье будет тогда мотивом или целью, а движение – действием или средством достижения цели, когда человек производит так, называемое, произвольное движение, оно появляется вслед за хотением в сознании этого самого движения. Без хотения как мотива

или импульса движение вообще было бы бессмысленно. Соответственно такому взгляду на явления двигательные центры на поверхности головного мозга называют «психомоторными» (61; 22). Из этого высказывания И.М. Сеченова можно сделать вывод, что в основе любого произвольного движения лежит мотив, который сам по себе отражает деятельность.

В процессе анализа существующих теорий изучения понятия «двигательной активности» личности, мы обнаружили, что в литературе, в отношении, одинаково часто встречаются на понятия «двигательная деятельность» и «двигательная активность».

Если опираться на определение понятия «деятельность» с точки зрения А.Н. Леонтьева, то деятельность – это активное взаимодействие субъекта с окружающей действительностью, в ходе которой происходят изменения в психической деятельности субъекта и в объекте, на который она направлена (46). По мнению Г.А. Урунтаевой «активность – это стремление ребенка к поддержанию жизненно важных связей с окружающим миром и его преобразованию» (65). Э.А. Степаненкова определяет двигательную активность как основу индивидуального развития и жизнеобеспечения организма ребенка (64). Деятельность основывается на стремлении, следовательно, на активности.

Тот факт, что двигательная активность совершенствует физические способности, повышает работоспособность, общеизвестен. По мнению А.Г. Щедриной, под двигательной активностью следует понимать неотъемлемый и сложный комплекс поведения человека, зависящий от биологических и внешних факторов (72).

А.А. Маркосян рассматривает двигательную активность как решающий фактор, определяющий морфологическое и функциональное развитие двигательного анализатора (49).

Все выше изложенное позволяет сделать вывод о том, что, двигательная активность – это биологическая потребность организма в

движении, от степени удовлетворения которой зависят уровень здоровья детей, их физическое и общее развитие.

Рассматривая вопрос о роли двигательной активности в социально-биологическом развитии личности, следует подчеркнуть, что человек обладает высокой пластичностью всех программ жизнедеятельности, обеспечивающих взаимодействие организма со средой существования, в том числе и с социальной. Особой пластичностью по сравнению с животными характеризуется генетическая специализация человека в сфере двигательной деятельности. Человек накапливает двигательный опыт благодаря отсутствию жесткой генетической программы, ограничивающей проявление двигательной функции.

В этой связи, по определению Н.А. Фомина, Ю.Н. Вавилова, накопление и обогащение двигательного опыта ребенка с целью использования «двигательного богатства» на последующих этапах жизнедеятельности является биологически оправданным(67). Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов определяют двигательную активность как естественную основу накопления резервов здоровья человека(67). Оптимальный для каждого ребенка уровень двигательной активности благотворно влияет на все функции и системы организма, повышает устойчивость к воздействию стрессогенных факторов: охлаждению, перегреванию, инфекциям (11, 20, 33, 55).

Таким образом, на наш взгляд, приобретение ребенком огромного количества двигательных умений и навыков, которые в значительной мере перекрывают врожденные двигательные задатки благодаря высокой пластичности мозга и удлинённому периоду биологического созревания, может быть достигнуто только при целенаправленном физическом воспитании.

Анализируя соотношения понятий, «двигательная активность» и «двигательная деятельность» мы выяснили, что активность является базисом

для деятельности и определяет ее качество.

Понятие «физическая активность» в отличие от двух других понятий встречающихся и в смежных науках, встречается только в теории и практике физической культуры и является более современным понятием. По мнению А.Г. Комкова, физическая активность – это целеустремленная двигательная деятельность человека, направленная на укрепление здоровья, развитие физического потенциала и достижение физического совершенства для эффективной реализации своих задатков с учетом личностной мотивации и социальных потребностей (43). В отношении детей дошкольного возраста, справедливее всего, будет использование понятия «двигательная активность», ввиду того, что для выполнения деятельности личность должна уметь выстраивать иерархию мотивов, что детям такого возраста дается далеко не всегда т.к. их личностные структуры, в том числе и волевые процессы только начинают формироваться.

Значение двигательной активности в развитии ребенка переоценить сложно, различные ее аспекты рассмотрены в контексте различных смежных с педагогикой наук. Проблему формирования и развития двигательной активности детей поднимали в разное время множество отечественных и зарубежных ученых. Е.П. Ильин раскрывая значение двигательной активности для человека сказал: «...человек существо не только воспринимающее, думающее, но и двигающееся с целью удовлетворения своих потребностей (в том числе и потребности в движении), для того, чтобы трудиться, учиться, заниматься физкультурой» (35).

Выдающийся вклад в изучение данного феномена и объяснения его механизмов внесли психологи: Л.С. Выготский (23); А.В.Запорожец (33); Ж. Пиаже (55), физиологи: Н.А. Бернштейн (9), И.М. Сеченов (61). Научные знания, связанные с понятием двигательная активность детей, расширены, углублены, систематизированы, в современных исследованиях Л.Д. Глазыриной (24), Н.Н. Ефименко (32), А.В. Кармановой (38),

А.Г. Комкова (43), М.А. Руновой (59), Т.И. Осокиной (53), В.И. Усакова (66), Н.А. Фомина (67), В.Г. Фролова (68), В.Н. Шебеко (69).

Имеются данные, раскрывающие значение двигательной активности для процессов социальной адаптации. По мнению ученых педагогов и психологов оптимальный уровень двигательной активности ребенка – одно из основных условий успешной адаптации дошкольников к условиям детского сада, т.к. дети с высоким уровнем подвижности справляются с адаптацией гораздо быстрее, чем малоподвижные(36). Кроме того, потребность в движении – одна из основных потребностей ребенка.

Механизм позитивного влияния двигательной активности на здоровье ученые объясняют следующим образом, двигательная активность стимулирует биологически активные зоны и точки организма. В результате чего начинают выделяться особые гормоны – эндорфины, они способствуют улучшению настроения, повышению уверенности в себе, активизации деятельности, повышают устойчивость к воздействию стрессогенных факторов. Однако более точно степень пользы отражает следующее утверждение Е.П. Ильина о том, что столь полезной является не двигательная активность в общем, а оптимальный для каждой возрастной группы и человека в отдельности ее уровень, что крайне актуально для нашего исследования (35). Гиперкинезия (повышенная двигательная активность) и гипокинезия (пониженная двигательная активность) приводит к негативным последствиям для развивающегося детского организма. Очень вредными для детей являются рывковые кратковременные силовые нагрузки и нагрузки со статическим напряжением, вызывающие длительную задержку дыхания (35). Подобная нагрузка негативно сказывается на костной, мышечной, дыхательной и кровеносной системах организма. Хроническая гипокинезия приводит к гиподинамии, которая ведет к нарушениям не только на физиологическом уровне, но и в социальном поведении ребенка. Снижается специфическая устойчивость организма (сопротивляемость вредным

факторам), нарушается биосинтез белка в тканях, снижается механическая прочность костной системы, уменьшается функциональная возможность кровеносной и дыхательной системы, ухудшается кроветворная функция, наблюдается атрофия скелетных мышц (5, 14, 15, 31, 36, 52).

Потребность человека в движении заложена природой, однако не у всех она одинакова и зависит от возраста, пола, типа нервной системы и темперамента, что указывает на генетическое происхождение двигательной активности (33; 8).

Исходя из данного положения А.В. Запорожца, в дополнение подхода к определению содержания работы по обеспечению двигательной активности детей В.Н. Шебеко, под педагогическим обеспечением двигательной активности дошкольников мы понимаем: создание условий, в которых двигательные возможности ребенка раскроются полностью, где комплекс методов и приемов работы, направлен на установление взаимосвязи между содержанием двигательных заданий и индивидуальными особенностями детей – степенью их подвижности и потребности в движении (высокой, средней, и низкой) (69).

Однако двигательная активность может способствовать развитию не только физических, но и духовных качеств ребенка можно сказать, что двигательную природу имеют даже мысли, и этот факт подтвержден классиками отечественной науки. В своих исследованиях Л.С. Выготский раскрыл затронутую И.М. Сеченовым проблему о двигательной природе мыслительных процессов, он отмечал: «В том невыразимо сложном составе, которым определяется наше мышление или представление о каких-либо предметах, решающую роль играют именно кинестетические переживания.... Даже самые отвлеченные и трудно переводимые на язык движения мысли отношения, как какие-нибудь математические формулы, философемы или отвлеченные логические законы, даже они оказываются связанными, в конечном счете, с теми или иными остатками бывших движений,

воспроизводимых вновь и теперь» (23; 67).

Двигательная природа познавательных (как принято говорить в педагогике) или психических процессов (в психологии) рассматривалась в науке и после Л.С. Выготского, движение, в формировании и функционировании познавательных процессов имеет решающее значение для развития детей, и чем младше ребенок, тем большая зависимость имеется между движением и познанием. По мере роста ребенка, когда мыслительные операции переходят во внутренний план значение движения как такового (видимое, мышечное) уменьшается, однако не утрачивается. Многие отечественные исследователи возвращались к двигательной природе познавательных процессов, и не безуспешно.

С точки зрения физиологии возможно объяснение влияния движения на развитие структур головного мозга, и, как следствие психических процессов и поведенческих проявлений ребенка и жизнедеятельности в целом. М.М. Кольцова выявила две формы влияния движения на функции головного мозга: специфическая – связана с тем, что двигательные отделы мозга обеспечивают его функционирование как целого (7, 9, 61); неспецифическая – связана с влиянием движения на работоспособность корковых клеток, которые в свою очередь отвечают за формирование новых условно-рефлекторных связей и функционированию старых (42).

В дополнение к вышесказанному, хочется еще раз обратить внимание на то, что двигательная активность имеет условно – рефлекторную природу. Качество двигательной активности зависит от способности к образованию условно-рефлекторных связей, которая в свою очередь определяет такие индивидуальные показатели как скорость реакции на раздражитель, количество повторений для усвоения тех или иных движений, скорость образования навыка. Ведь не для кого не секрет, что существуют люди двигательного одаренные способные овладевать сложно – координационными действиями за короткое время. В тоже время есть люди, сталкивающиеся с

трудностями при выполнении движений в быту. Обе группы составляют норму, а способность к выполнению тех или иных движений является индивидуальной особенностью.

Таким образом, выделяются две группы факторов определяющих качество двигательной активности генетические – задатки, и средовые – индивидуальный двигательный опыт человека. Обнаружена и связь между мелкими моторными актами и интеллектуальным развитием. М.А. Матова в своем исследовании объясняет следующую взаимосвязимость между действиями тонкой зрительно-моторной координации и интеллектуальными показателями: чем успешнее первые, тем выше оказывались интеллектуальные показатели в результате диагностики (50).

Итак, мы видим, что развитие психических функций, которые определяют развитие личности и успешность его жизнедеятельности в целом основываются на процессе активного движения. На взаимосвязи с психическими функциями значение двигательной активности в развитии личности не заканчивается. Важное значение движение играет в коммуникативной деятельности. Мимические проявления и жесты делают взаимодействие более полным, дают дополнительную информацию о психическом состоянии партнера, его отношении к общению, эмоциональной значимости общения, дают возможность осуществить общение в тех случаях, где употребление речи или отдельных слов невозможны, а так же на начальных этапах формирования речи, в частности у детей. Это объясняется тем, что невербальные средства коммуникации сформировались на более ранних этапах филогенеза и кроме того, были самостоятельным средством коммуникации (72). Двигательная активность может выступать в качестве средства развития и формирования различных сторон личности взрослого и ребенка. Существуют психологические обоснованные теории развития личности, регуляции и диагностики психических состояний по средствам движения (2, 12, 58, 63, 66). Также двигательная активность может выступать

и средством диагностики интеллекта и психического состояния, известны методики выявления особенностей нервной системы, темперамента, характера, воли (35).

Таким образом, двигательная активность— это совокупность произвольно регулируемых движений, имеющих условно-рефлекторную основу и может развиваться в результате научения и обучения. Двигательная активность находит свое отражение в двигательной деятельности и является генетически обусловленной, может использоваться в диагностике индивидуальных особенностей ребенка и развитии его психических функций. На ранних этапах индивидуального развития человека и личности двигательная активность имеет ярко выраженное адаптивное значение, по мере роста интенсивность и характер двигательной активности зависит от привитых ранее потребностей и жизненных ценностей, что еще раз подтверждает актуальность предпринятого нами исследования.

1.2. Особенности двигательной активности детей старшего дошкольного возраста

Двигательная активность является одной из основных, генетически обусловленных биологических потребностей детского организма. Длительная гипокинезия ведет к атрофическим процессам в скелетной мускулатуре вследствие функциональной бездеятельности и нарушения биосинтеза белка. Скелетные мышцы становятся вялыми и слабыми. Снижается активность кровеносных органов, детренируется сердце. Длительное воздействие такого состояния приводит к общей детренированности организма и возникновению ряда заболеваний.

Двигательные функции неразрывно связаны с вегетативными, с такими

жизненно важными системами, как кровообращение и дыхание, начиная с внешнего дыхания и кончая дыханием на клеточном уровне. Следовательно, совершенствование движений развивает не только двигательные функции человека, но и одновременно расширяет резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, совершенствует их регуляторные аппараты. В исследованиях И.А. Аршавского установлена прямая зависимость формирования деятельности сердечно-сосудистой системы в онтогенезе от активности скелетной мускулатуры (5). Сходная зависимость обнаружена и во взаимодействии системы с мышечной деятельностью. Рациональная двигательная активность оказывает положительное влияние на нервную систему и психическое развитие ребенка. Совершенствование моторики ребенка повышает иммунобиологические свойства организма, его устойчивость к инфекции.

Рассмотрим факторы, определяющие двигательную активность дошкольников. В настоящее время человек в повседневной и трудовой деятельности использует все менее свои двигательные возможности и способности. Доля мышечных усилий в энергетическом балансе человечества сократилась за сто лет с 94 до 1% в настоящее время. Влиянию гипокинезии подвержены и дети дошкольного возраста. Кроме комфортных условий цивилизации, на них влияет еще и интенсификация учебного процесса в детском саду, сложившийся образ жизни в семье и другие факторы. Решение проблем рационального двигательного режима в детских садах становится важным гигиеническо-медицинским и одновременно социально-экономическим вопросом. Особое значение данное положение приобретает в воспитании детей старшего дошкольного возраста в связи с увеличением удельного веса умственной нагрузки в режиме дня старшей и подготовительной групп детского сада. Необходимым условием рекреации детей после напряженной умственной нагрузки на занятиях является рационально организованная двигательная деятельность. Амплитуда

колебаний двигательной активности в каждом возрастном периоде обуславливается многочисленными социальными, природными, климато-метеорологическими и биологическими факторами. Кроме того, подвижность детей индивидуально различна. Большое влияние на них оказывают условия жизни и воспитания.

Социальные факторы могут подавлять естественную биологическую потребность в движениях, вызывая состояние моторного голодания, вредного для организма. Неблагоприятное влияние недостатка двигательной активности может особенно остро проявиться в период роста и созревания детского организма. Последствия дефицита двигательной активности у детей дошкольного возраста могут иметь длительный латентный период и проявиться только в зрелом возрасте, оказывая отрицательное влияние на работоспособность и состояние здоровья взрослого. Это может быть незаметно для родителей, педагогов и самого ребенка. Продолжающийся недостаток двигательной активности может постепенно вызвать серьезные отклонения в жизнедеятельности организма. Существует мнение, что увеличение заболеваний сердечно-сосудистой системы в известной степени связано с гиподинамией, встречающейся у большей части современных людей.

Существенную роль в оценке двигательной активности детей играет показатель ее интенсивности. По данным В.Г. Фролова, дети 5 лет на занятиях по физкультуре выполняют 67 движений в минуту, 6 лет – 70,4, 7 лет – 73,2 движений (68). На воздухе интенсивность движений повышается. Г.П. Юрко установила, что интенсивность движений при свободной деятельности 7-летних детей на прогулке равняется 40 движениям в минуту (74).

Многие научные исследователи, изучавшие двигательную активность детей старшего дошкольного возраста, констатируют, что двигательная активность у мальчиков выше, чем у девочек. Эти различия не установлены у

дошкольников. По данным Д.М. Шептицкого, среднесуточный километраж (ходьбы и бега) у детей 5-6 лет составляет у девочек 6,8 км, у мальчиков – 7,6 км, у детей 6-7-летнего возраста соответственно 8,1 и 10,1 км (71). Значительные колебания двигательной активности детей установлены по дням недели и сезонам года. Если принять двигательную активность летом мальчиков 5-6-летнего возраста за 100%, то осенью она составляет 90,8%, зимой только 86,8%. Весной происходит значительное увеличение двигательной активности детей – она составляет 94,7%. Причины этого не только в том, что дети свободны от учебных занятий, не только в сезонных колебаниях биологических ритмов, но также в том, что в летние каникулы в какой-то мере компенсируется ограничение движений, имевшее место в течение учебного года.

Двигательная активность детей в значительной степени зависит от режима детского сада, обучения и воспитания детей. Широкое использование комплекса физических упражнений способствует удовлетворению потребности детей в движении, укреплению их здоровья и повышению работоспособности. Одним из средств повышения двигательной активности являются спортивные игры, в частности, бадминтон.

В старшем дошкольном возрасте (6-7 лет) отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую

ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении с взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег,

прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-8 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Особенности физического развития детей старшего дошкольного возраста обусловлены также значительным увеличением тотальных размеров и изменением пропорций тела, за год длина тела увеличивается в среднем на 4-6 см, масса - на 2-2,5 кг, окружность грудной клетки - на 2-3 см. При этом к 7 годам длина ног увеличивается более чем втрое, рук - в 2,5 раза, а туловища – в 2 раза, по сравнению с величиной этих показателей у новорожденного.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще невелики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):

- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесия;
- бегает свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м; ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мячик, шишку, снежок и др. удобной рукой на 5-8 м;
- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

Двигательная активность оказывает влияние и на формирование

психофизиологического статуса ребенка. Существует прямая зависимость между уровнем физической подготовленности и психическим развитием ребенка, двигательная активность стимулирует перцептивные, мнемические и интеллектуальные процессы, ритмические движения тренируют пирамидную и экстрапирамидную системы. Дети, имеющие большой объем двигательной активности в режиме дня, характеризуются средним и высоким уровнем физического развития, адекватными показателями состояния ЦНС, экономичной работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышенной иммунной устойчивостью, низкой заболеваемостью простудными заболеваниями.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет) является учет их возрастных особенностей.

Принцип сознательности в обучении движениям выступает в этом возрасте более развернуто. Конкретно он выражается в том, что детей надо постепенно подводить к умению видеть, мышечно ощущать отдельные части, качества движений (направление, амплитуду, темп, ритм и т. п.) и выразить это в слове.

Роль слова самих детей возрастает. Они могут представить и описать упражнение в определенной последовательности, объяснить причину неудачного движения, дать оценку и самооценку.

В детском возрасте наблюдается определенная периодизация, волнообразность развития двигательных функций. Периоды естественного ускоренного прироста двигательных качеств приравниваются к критическим

или сенситивным и рассматриваются как наиболее благоприятные для педагогического воздействия. Предполагается, что двигательные возможности на более поздних или ранних возрастных этапах могут быть достигнуты с трудом или не достигнуты.

Старший дошкольный возраст является сензитивным для развития ряда физических качеств: ловкости, быстроты, координационных способностей, что позволяет при рациональной методике обучения легко овладевать разнообразными двигательными навыками.

Таким образом, старший дошкольный возраст является сензитивным для развития ряда физических качеств: ловкости, быстроты, координационных способностей, что позволяет при рациональной методике обучения легко овладевать разнообразными двигательными навыками. Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще невелики.

1.3. Подвижные игры как средство развития двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста

Одним из эффективных средств повышения двигательной активности детей дошкольного возраста являются подвижные игры. Для того, чтобы добиться положительных результатов в деле здоровьесбережения детей нужна целенаправленная комплексная система физкультурно-оздоровительной деятельности как в детском саду, так и в семье. Особое внимание необходимо уделять организации подвижных игр, как средству повышения двигательной активности старших дошкольников.

В исследованиях Е.А. Аркина (4), Л.Н. Волошиной (18, 19, 20), П.Ф. Каптерева (37), А.В. Кенеман (40), П.Ф. Лесгафта (47, 48) и др. ученых отмечается, что подвижные игры наилучшим образом отвечают различным требованиям, предъявляемым к упражнениям, направленным на воспитание ловкости.

По мнению Л.Н. Волошиной, «именно в подвижных играх ребенок получает уникальную возможность максимально проявить собственную активность и творчество, ликвидировать дефицит движений, реализоваться и утвердить себя, получить массу радостных эмоций и переживаний» (20).

В формировании разносторонне развитой личности ребенка подвижным играм отводится важнейшее место. Они рассматриваются как основное средство и метод физического развития. Являясь важным средством физического развития, подвижная игра одновременно оказывает оздоровительное воздействие на организм ребенка. Игра является незаменимым средством совершенствования движений. Развивая их, педагог способствует формированию быстроты, выносливости, координации движений. Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы. Это в свою очередь оказывает благотворное влияние на психическую деятельность. В процессе игры активизируются память, представления, развиваются мышление, воображение. Дети усваивают смысл игры, запоминают правила, учатся действовать в соответствии с избранной ролью, творчески применяют имеющиеся двигательные навыки, учатся анализировать свои действия и действия товарищей.

Игры, используемые для физического развития, очень разнообразны. Их можно разделить на две большие группы: подвижные и спортивные.

Подвижные игры классифицируются: по степени подвижности (игры малой, средней, большой подвижности); преобладающим движениям (игры с прыжками, с перебежками и др.); по предметам, которые используются в

игре (игры с мячом, с лентами, с обручами и др.).

Подвижные игры с правилами – это игры, разные по содержанию, организации, сложности правил и своеобразию двигательных заданий. Среди них можно выделить:

- сюжетные (например, «Волк во рву», «Лиса в курятнике», «Бездомный заяц»). Игры этого вида строятся на основе опыта детей, имеющихся у них представлений и знаний об окружающем мире, профессиях, средствах транспорта, образе жизни и повадках животных и птиц;

- бессюжетные (например, «Ловишки», «Салки», «Сделай фигуру»). Такие игры очень близки к сюжетным – в них лишь нет образов, которым дети подражают;

- игровые упражнения (например, «Канатоходец», «Подлезь под верёвочку», «Через ручеёк»). В них отсутствуют игровые действия группы детей, каждый ребёнок действует по отдельному указанию педагога и выполнение двигательных заданий зависит только от него;

- игры – забавы (физкультурные праздники, досуги). Двигательные задания в этих играх выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнований.

Спортивные игры – высшая ступень развития подвижных игр. К спортивным играм относятся волейбол, футбол, теннис, бадминтон, хоккей. В работе с дошкольниками их применяют с упрощёнными правилами.

Игра рассматривается как осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстроменяющихся условиях. В ней проявляется творческая инициатива играющего, выражающаяся в разнообразии действий, согласованная с коллективными действиями.

В игровой деятельности детей объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно

действовать; с другой стороны – получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания окружающей их среды. Все это в конечном итоге способствует воспитанию личности в целом. Таким образом, игра – одно из комплексных средств воспитания: она направлена на всестороннюю физическую подготовленность (через непосредственное овладение основами движения и сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности), совершенствование функций организма, черт характера играющих.

Основная задача подвижных игр – укреплять здоровье занимающихся, способствовать их правильному физическому развитию; содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствованию в них; развитие реакции, развитие ловкости, познание движения и новых возможностей тела.

Подвижные игры различной направленности являются эффективным средством комплексного совершенствования двигательных качеств. Они же в наибольшей степени позволяют совершенствовать такие качества как ловкость, быстрота, сила, координация и др. При рациональном использовании игра становится эффективным методом физического развития. Использование подвижных игр предусматривает не только применение каких-либо конкретных средств, но может осуществляться путем включения методических особенностей игры в любые физические упражнения.

Свой важный и ничем не заменимый вклад в определение и поддержание оптимального двигательного режима дошкольников с учетом индивидуальной вариативности в показателях их здоровья и развития призвана внести игровая деятельность и, в первую очередь, те ее виды, основу которых составляет свободное детское движение.

Запас двигательной энергии ребенка дошкольного возраста настолько велик, что он самостоятельно реализует потребность в движении

естественным путем – в игре, и это хорошо было известно с древних времен. «Многие из народов, прославившихся совершенством своего физического и духовного развития, совсем не занимались систематической гимнастикой, а, наоборот, на первом плане у них были игры», – замечает Е.А. Покровский (56).

Важна роль подвижных игр в увеличении двигательной активности детей в течение дня. Для того чтобы обеспечить достаточную двигательную деятельность детей, рекомендуется закрепление специального времени для этого (утренняя, дневная, вечерняя прогулки, физкультурные паузы между занятиями и др.), а также многофункциональное использование помещений ДООУ для увеличения двигательного компонента в режиме дня. Система повышения двигательной активности с помощью применения подвижных игр и игровых упражнений в режиме дня дошкольников оказывают благоприятное влияние на общее состояние здоровья и физическое развитие. Активные двигательные действия при эмоциональном подъеме способствуют значительному усилению деятельности костно-мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, благодаря чему происходит улучшение обмена веществ в организме и соответствующая тренировка функций различных систем и органов. Игра в соединении с движениями становится необходимым условием здоровьесбережения и средством разностороннего развития дошкольника, привития любви к физической культуре и потребности в здоровом образе жизни.

С одной стороны, игра представляет личности сиюминутную радость, служит удовлетворением назревших актуальных потребностей.

С другой стороны, игра всегда направлена в будущее, так как в ней прогнозируются и моделируются жизненные ситуации, либо закрепляются свойства, качества, умения, способности, необходимые личности для выполнения сознательных, профессиональных, творческих функций, а также для физической закалки развивающегося организма.

При современном дефиците свободного времени в дошкольном учреждении, когда дети могут проявить свою двигательную активность, «пассивная прогулка – это непростительная расточительность времени. Известно, что наиболее эффективен активный отдых, который насыщен физическими упражнениями, подвижными играми, спортивными развлечениями. На прогулке, как нигде, с большим успехом решаются задачи воспитания интереса и потребности детей в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, обогащения детей знаниями правил подвижных игр и эстафет, формирования у них умения организованно играть в коллективе сверстников. Двигательная деятельность детей на прогулке может быть очень разнообразной, но обязательно доступной возрастным особенностям и возможностям дошкольников.

В процессе образовательного процесса в дошкольном образовательном учреждении реализация потребностей в движении у ребенка происходит при помощи подвижных игр, обеспечивающих двигательное развитие, радость, эмоциональный подъем. Низкий уровень двигательных умений, однообразие движений приводят к обеднению содержания игровой деятельности ребенка и наряду с другими причинами ограничивают его возможности реализовать себя в игре со сверстниками.

Игровая деятельность – естественный спутник жизни ребенка, его потребность в активных движениях, жизнерадостных жестах, звуках, мимике. Игра целостно воздействует на организм ребенка, активизирует взаимосвязанные функции органов и систем, что повышает функциональный уровень всей психической деятельности. Благодаря этим свойствам подвижные игры доступны и здоровым детям, и детям с отклонениями в развитии.

Подвижные игры нередко сопровождаются песнями, стихами, считалками, игровыми зачинами. Такие игры пополняют словарный запас, обогащают речь детей.

Необходимо заметить, что игры приобретают подлинно образовательное значение только тогда, когда они специально отбираются, уточняются по содержанию и оформляются в педагогических целях. При подборе подвижных игр необходимо учитывать, прежде всего, то, что возрастные особенности дошкольников характеризуются недостаточностью развития мышечной силы, некоторой неустойчивостью сердечной деятельности, повышенным обменом веществ, несовершенством в координации, силе и скорости движений, относительно быстрой утомляемостью, недостаточным уровнем волевых качеств. Также для старших дошкольников важным является не только участие в игре, но и победа в ней. Поэтому и становится возможным использование подвижных игр, основанных на элементах спортивных игр, в старшем дошкольном возрасте.

Подвижные игры с элементами спорта в практике физического воспитания детей дошкольного возраста выделяются обычно в отдельную группу в связи с тем, что ребенок не всегда умеет играть с кем-либо. В детях он видит не партнеров по совместной игре, а конкурентов, претендентов на общие игрушки, и, как следствие – постоянные конфликтные ситуации. Подвижные игры с правилами либо проводятся без специального оборудования, либо инвентарь дети должны получать по определенно установленному порядку, что исключает конфликты.

В подвижных играх с элементами спорта дети должны не только ориентироваться на систему требований, но и осуществлять командные взаимодействия. В них проявляется истинная произвольность поведения, которая заключается, прежде всего, в сдерживании желаний и подчинении своего поведения целям коллектива, так как в ходе игры ребенок вынужден понимать, что не он один хочет действовать с мячом, попадать им в ворота (корзину), его действия должны быть направлены на успех всей команды. Ради интересов команды ребенку часто приходится отказываться от мяча,

передавать его партнеру, который имеет более благоприятные условия для успешного завершения игровой ситуации.

В подвижных играх с элементами спорта соподчинение и согласование действий участников происходит в соответствии с правилами, которые носят сложный характер, роли, имеют характер игровых функций (защитник, нападающий и др.).

Большую роль в двигательном режиме играет самостоятельная двигательная деятельность детей, организованная без явного вмешательства педагога. При этом необходимо, чтобы в распоряжении детей были пособия, стимулирующие разнообразную двигательную активность. Физкультурный уголок с набором спортивного инвентаря (мячи, обручи, мешочки, шнуры, канаты, ленты, платочки, ребристая доска и т.д.), шапочки для подвижных игр, коврики для профилактики плоскостопия, дорожка здоровья. Современном мире на первый план выдвигаются задачи гуманизации процесса воспитания и обучения, охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, их полноценного развития. Решение этих задач невозможно без создания современной предметно-развивающей среды.

Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования, «предметно-развивающая среда» — это система материальных объектов и средств деятельности ребенка, функционально моделирующая содержание развития его духовного и физического облика в соответствии с требованиями. Предметно-развивающая среда, также является одним из основных средств формирования личности ребенка и является источником его знаний и двигательного опыта. И несет эффективность воспитательного воздействия, направленного на формирование у детей активного познавательного отношения к окружающему миру предметов, людей, природы. Важно, что предметная среда имеет характер открытой, незамкнутой системы, способной

к изменению, корректировке и развитию. Иначе говоря, среда не только развивающая, но и развивающаяся. При любых обстоятельствах предметный мир, окружающий ребенка, необходимо пополнять и обновлять, приспособлявая к новообразованиям. Организация пространства является одним из условий среды, которое дает возможность педагогу приблизиться к позиции ребенка.

Таким образом, все выше сказанное позволяет сделать вывод о том, что использование подвижных игр способствует повышению двигательной активности детей старшего дошкольного возраста.

Выводы по первой главе

Двигательная активность – это биологическая потребность организма в движении, от степени удовлетворения которой зависят уровень здоровья детей, их физическое и общее развитие.

Н. А. Фомин, Ю.Н. Вавилов определяют двигательную активность как естественную основу накопления резервов здоровья человека(67). Оптимальный для каждого ребенка уровень двигательной активности благотворно влияет на все функции и системы организма, повышает устойчивость к воздействию стрессогенных факторов: охлаждению, перегреванию, инфекциям (11, 20, 33, 55).

Анализ понятий «двигательная активность» и «двигательная деятельность» показывает, что активность является базисом для деятельности и определяет ее качество. Однако двигательная активность может способствовать развитию не только физических, но и духовных качеств ребенка можно сказать, что двигательную природу имеют даже мысли, и этот факт подтвержден классиками отечественной науки.

Старший дошкольный возраст является сензитивным для развития ряда физических качеств: ловкости, быстроты, координационных способностей, что позволяет при рациональной методике обучения легко овладевать разнообразными двигательными навыками. Дети старшего дошкольного возраста отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще невелики.

Одним из эффективных средств повышения двигательной активности детей дошкольного возраста являются подвижные игры. По мнению Л.Н. Волошиной, «именно в подвижных играх ребенок получает уникальную возможность максимально проявить собственную активность и творчество, ликвидировать дефицит движений, реализоваться и утвердить себя, получить массу радостных эмоций и переживаний» (20). Развитие двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста будет успешным, если:

- учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей старшего дошкольного возраста;
- включать подвижные игры и игровые упражнения в режим дня дошкольников;
- использовать возможности развивающей предметно-пространственной среды.

ГЛАВА II. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР

2.1. Изучение уровня развития двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста

Экспериментальная работа по развитию двигательной активности детей старшего дошкольного возраста была проведена в группе старшего дошкольного возраста на базе Муниципального бюджетного дошкольного общеобразовательного учреждения детский сад № 63 города Белгорода. В группу вошли 12 детей старшего дошкольного возраста.

Педагогический эксперимент проходил в три этапа (констатирующий, формирующий и контрольный).

Цель первого (констатирующего) этапа – выявить уровень развития двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста.

Задачи констатирующего эксперимента:

1. Подобрать диагностические материалы для изучения уровня развития двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста.
2. Определить уровень развития двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста.
3. Проанализировать полученные результаты.

Для оценки уровня двигательной активности детей старшего дошкольного возраста, были выделены критерии и показатели развития подвижности детей (по М.А. Руновой): проявление интереса к освоению

новых движений, желание включаться в деятельность, организованную педагогом, другими детьми и самому инициировать двигательную деятельность (59). Одним из показателей двигательной активности является и состав движений, преобладающие положения тела ребенка, преобладающее эмоциональное состояние во время двигательной активности, также двигательную активность характеризуют такие показатели, как целенаправленность движений, их рациональность. Были выделены критерии, характеризующие двигательную активность (Приложение1):

Высокий уровень – дети очень подвижны, но не отличаются особой ловкостью и координацией движений, часто не внимательны во время выполнения физических упражнений. Импульсивны, неорганизованны, возбудимы. Не умеют выполнять двигательные задания в умеренном темпе и порой не доводят их до конца, совершают множество беспорядочных движений (покачивание, полуприседание, подпрыгивание и т.д.). Синдром дефицита внимания мешает им сосредоточиться, слушать объяснения взрослого и последовательно выполнять элементы различных видов движений.

Средний уровень – дети имеют хороший уровень развития физических качеств. Для них характерны разнообразная самостоятельная двигательная деятельность, насыщенная играми и упражнениями разной степени интенсивности целесообразном их чередовании. Они отличаются уравновешенным поведением, хорошим эмоциональным тонусом. Эти ребята активны, подвижны, проявляют творческие наклонности, стремятся быть лидерами. Даже при выполнении трудных заданий не обращаются за помощью к воспитателю, а стараются самостоятельно преодолеть препятствие. Однако этим детям не всегда удается правильно и качественно выполнить задание, у них отмечается не достаточное владение техникой движений.

Низкий уровень – этим детям присуща однообразная малоподвижная

деятельность с преобладанием статического компонента. Часто они не уверены в своих возможностях, отказываются выполнять трудные задания. При возникновении сложностей пассивно ждут помощи со стороны воспитателя, медлительны, обидчивы.

Данные критерии, позволили нам определить особенности двигательной активности старших дошкольников и на этом основании планировать педагогическое обеспечение двигательной активности.

Для проверки эффективности разработанного двигательного режима и методов руководства двигательной активностью детей был проведён педагогический эксперимент.

Для определения влияния подвижных игр на двигательную активность была проведена диагностика уровня физической подготовленности к игре. Для этого были использованы тесты программы «Играйте на здоровье» (автор Л.Н. Волошина (22)) – «Челночный бег 3х10», «Прыжок в высоту с места», «Отбивание мяча от пола» (Приложение 3).

Тест «Челночный бег 3х10» был использован с целью определения способности быстро и четко перестраивать свои действия с соответствующими требованиями внезапно меняющейся обстановки. Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «Марш», трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию. Фиксируется общее время бега.

Для определения количественного результата, т.е. высоту прыжка, которую ребенок смог преодолеть был использован тест «Прыжок в высоту с места». Ребенку предлагается подпрыгнуть вверх как можно выше. Высота подскока измеряется с точностью до 0,5 см.

В ходе проведения теста «Отбивание мяча от пола» ребенок стоит в «правильной стойке», не сходя с мест, при ударе по мячу дети меняют руки.

Анализ полученных результатов тестов «Челночный бег 3х10», «Прыжок в высоту с места», «Отбивание мяча от пола» позволяет сделать вывод, что детей с высоким уровнем двигательной активности на

констатирующем этапе было выявлено 8% дошкольников (1 ребенок), средний уровень двигательной активности имеют 33% дошкольников (4 детей), низкий уровень физической подготовленности к подвижным играм у 58% дошкольников (7 детей). Данные отражены на рис.2.1.

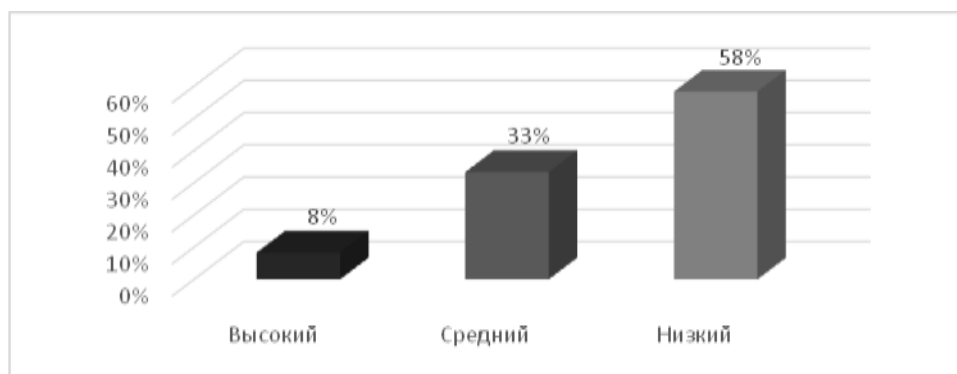


Рис. 2.1. Результаты изучения физической подготовленности к игре детей старшего дошкольного возраста (констатирующий этап)

Так же были проведены беседы с детьми на темы: «Как вести себя во время проведения подвижных игр?»; «Я и подвижные игры» (Прилож.3).

Для получения наиболее точных результатов о качестве представлений о подвижных играх и спортивно-игровом оборудовании были разработаны критерии оценки для распределения детей по соответствующим уровням:

- сформированности знаний о подвижных играх;
- аргументированность ответов детей;
- устойчивый интерес к изучению данной проблемы;
- степень эмоционально-нравственных реакций.

На основе системы критериев была разработана шкала оценки формирования представлений о подвижных играх и спортивно-игровом оборудовании у детей. Ответы детей и их поведение во время проведения диагностики оценивались от 1 до 3-х баллов по каждой методике:

3 балла – ребенок грамотно и правильно отвечает на вопрос, аргументирует свой ответ, проявляет интерес к беседе;

2 балла – ребенок отвечает на вопросы при помощи воспитателя, интерес ситуативен, ребенок отвлекается во время игры или беседы;

1 балл – ребенок отказывается отвечать на вопросы или отвечает неверно, интереса к беседе не проявляет, легко отвлекается на другие занятия.

По итогам диагностики баллы суммировались и определялись три уровня:

Высокий уровень (9-12 баллов). Уверенно называет подвижные игры; называет свои любимые подвижные игры и аргументирует свой ответ; знает какое оборудование для подвижных игр есть дома; может свободно рассказать об участии родителей или других взрослых в подвижных играх; обосновывает почему нужны или не нужны подвижные игры детям.

Средний уровень (6-8 баллов). Уверенно называет подвижные игры; называет свои любимые подвижные игры, но не может аргументировать ответ; знает какое оборудование для подвижных игр есть дома; затрудняется рассказать об участии родителей или других взрослых в подвижных играх (делает это после пояснений взрослого); затрудняется обосновывать почему нужны или не нужны подвижные игры детям. Ответы дает без рассуждений и объяснений, речь с ограниченным запасом слов, не оперируют предметными терминами.

Низкий уровень (3-5 баллов). Ребёнок затрудняется отвечать на поставленные вопросы, знает несколько подвижных игр. Помощь педагога и вспомогательные вопросы не оказывают значимого влияния на ответы, ребенок часто отмалчивается. Речь односложная, с ограниченным запасом слов, не использует предметные термины.

Анализ ответов, полученных в результате проведения беседы, показал следующие результаты: лишь 17% дошкольников (2 ребенка) опрошенных ребят без затруднений давали ответы на все заданные вопросы, быстро ориентировались. В ходе беседы с воспитателем были заинтересованы, не теряли суть рассуждений. При этом каждый ребенок старался дополнять свои ответы пояснениями, например, где и когда научился играть в ту или иную

игру, как часто он играет с родителями и где это происходит.

Для 33% дошкольников (4 ребенка) давать ответы на заданные вопросы было немного затруднительно, необходима была помощь воспитателя. Ответы были логичны и последовательны, но зачастую слишком краткие. Дети не давали объяснений и не рассуждали на заданную тему.

50% опрошенных детей (6 детей) затруднялись при ответах на вопросы. Дети старались отмалчиваться, не интересовались сутью тематики. Некоторые вопросы приходилось повторять несколько раз и только с помощью взрослого дети смогли ответить. Полученные результаты отражены на рис. 2.2.

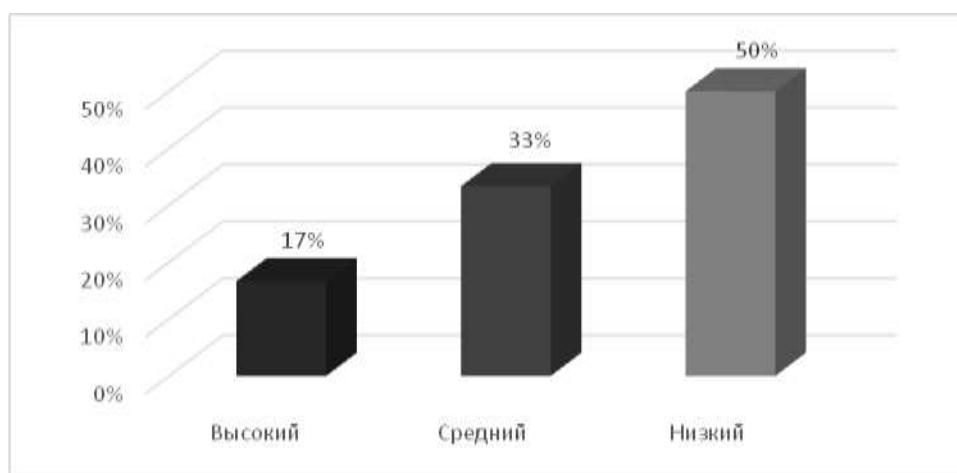


Рис. 2.2. Изучение уровня сформированности представлений о подвижных играх у детей старшего дошкольного возраста (констатирующий этап)

Для оценки проявлений двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста нами было организовано наблюдение за детьми. Наблюдение проводилось на прогулке в самостоятельной деятельности.

Для оценки деятельности детей была использована методика наблюдения и оценки разнообразия движений в самостоятельной двигательной деятельности детей, разработанная В.А. Шишкиной, М.Н. Дедулевич (28).

1. Разнообразие движений. Учитываются все движения и действия (по видам и способам выполнения); одно и то же движение, выполняемое с

другим пособием или с двумя, в паре со сверстником и т.п., считается как новое.

2. Уровень самостоятельной двигательной активности в подвижных играх.

Низкий (I): движения неуверенные, однообразные, репродуктивные; имеется попытка подражать в движениях сверстникам; не проявляют интерес к подвижным играм.

Средний (II): движения достаточно уверенные, поисковотворческие, с хорошей ориентировкой в пространстве, ребенок с интересом наблюдает за кем-либо из детей, точно воспроизводит движение, но теряют заинтересованность в игре.

Высокий (III): свободно использует все пособия; движения уверенные, достаточно точные; знают правила и игровые роли в подвижной игре; наблюдая за движениями детей, пытается воспроизвести их по-своему, творчески (комбинирует, ищет новые движения и др.); придумывают продолжение подвижной игры.

3. Эмоциональное состояние. Показатели положительного эмоционального состояния: активность (в том числе двигательная, речевая); интерес к движениям, настойчивость в овладении движениями, внешнее выражение эмоций (сосредоточенность, улыбка, радость и т.п.).

4. Уровень общения: низкий (I) – ребенок не проявляет попытки к взаимодействию с другими детьми; средний (II) - пытается обратить на себя внимание сверстников, дать совет или совместно с кем-либо выполнить движение; высокий (III) – активно вступает во взаимодействие со сверстниками, любит демонстрировать собственные движения, пытается учить других.

Анализируя данные, полученные в результате проведения наблюдения, можно отметить, что 25% дошкольников (3 ребенка) имеют высокий уровень двигательной активности в процессе игры. Эти дети самостоятельны в

выборе и проведении подвижных игр, они чаще других сами организуют подвижные игры, свободно используют предложенное оборудование. Хорошо знают правила и игровые роли, наблюдая за движениями детей, пытается воспроизвести их по-своему, творчески подходят к развитию хода подвижных игр. Активно вступают во взаимодействие со сверстниками, любят демонстрировать собственные движения, пытаются учить других. Как правило, дети эмоционально реагировали на игру, активны и радостны. В ходе констатирующего эксперимента было отмечено, что детям с высоким уровнем двигательной активности, присуща однообразная деятельность, с большим количеством беспорядочного бега. У этих детей преобладают игры и упражнения высокой степени интенсивности (бег друг за другом, прыжки с разбега, футбол). Эти дети отличаются неумением выполнять движения в умеренном темпе и нежеланием заниматься спокойными видами деятельности. Этим детям характерна излишняя подвижность, суетливость, агрессивность. Синдром дефицита внимания мешает им сосредоточиться, слушать объяснения взрослого и последовательно выполнять элементы различных видов движений.

Средний уровень двигательной активности показали 33% дошкольников (4 ребенка) наблюдаемых. Для них были характерны достаточно уверенные движения, поисково-творческие, с хорошей ориентировкой в пространстве. Дети с интересом наблюдали за кем-либо из сверстников, точно воспроизводили движения, но быстро теряли заинтересованность в игре. Такие дети пытались обратить на себя внимание сверстников, дать совет или совместно с кем-либо выполнить движение. Внешне также проявляют положительные эмоции относительно подвижных игр.

Детям со средним уровнем двигательной активности характерна разнообразная деятельность, насыщенная играми и спортивными упражнениями, целесообразным их чередованием. Они широко используют

различные физкультурные пособия, уверенно выполняли хорошо знакомые упражнения. Такие дети часто самостоятельно объединялись для выполнения двигательных заданий: перебрасывали друг другу мяч и ловили его и т.д. Эти ребята активны, подвижны, проявляют творческие наклонности, стремятся быть лидерами. Даже при выполнении трудных заданий не обращаются за помощью к воспитателю, а стараются самостоятельно преодолеть препятствие.

Значительная часть – 42% дошкольников или 5 детей – проявили низкий уровень двигательной активности в самостоятельной деятельности. Движения ребят неуверенные, однообразные, репродуктивные. Имелись попытки подражать в движениях сверстникам. Не проявляли особого интереса к подвижным играм, безэмоциональны. Включались в игру только с наведения воспитателя, имели затруднения в знании правил подвижных игр и игровых ролей.

Детям с низким уровнем двигательной активности также, как и детям с высоким уровнем двигательной активности, присуща однообразная деятельность, часто прерываемая статической позой. У этих детей преобладали игры и физические упражнения низкой степени интенсивности – сюжетно-ролевые игры, игры с мелкими предметами, с песком, которые составляли большую часть времени. Дети не проявляли интереса к коллективным играм, они предпочитали играть в одиночку или вдвоем. Они часто затруднялись в выборе игр, они часто наблюдали за играми сверстников. У них отмечался довольно устойчивый интерес к сюжетно-ролевым играм, сюжеты этих игр однообразны и все действия совершались, сидя на скамейке (качание куклы, приготовление обеда и т.д.) Для них характерна нерешительность, застенчивость, замкнутость, плаксивость, обидчивость. Результаты представлены на рис. 2.3.

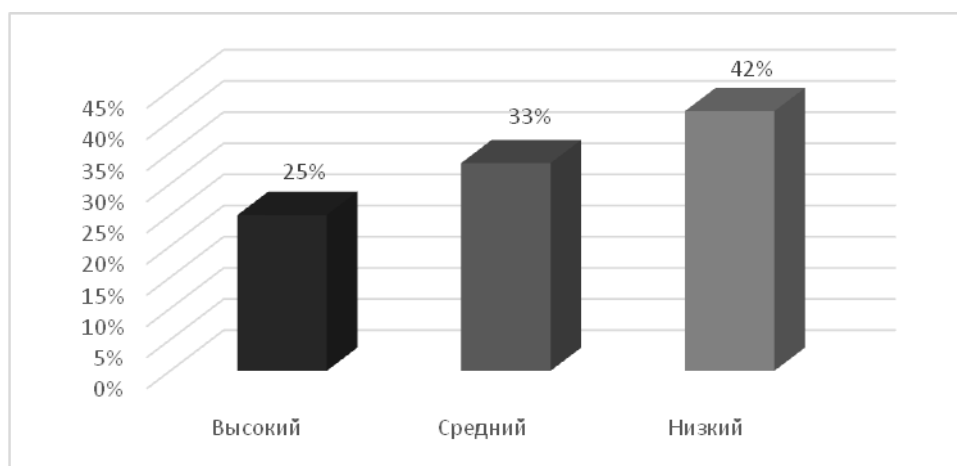


Рис. 2.3. Результаты наблюдения за двигательной активностью детей на прогулке в самостоятельной деятельности(констатирующий этап)

Обобщая результаты проведенных диагностик, были выявлены уровни двигательной активности детей старшего дошкольного возраста. Результат представлен на рис. 2.4.

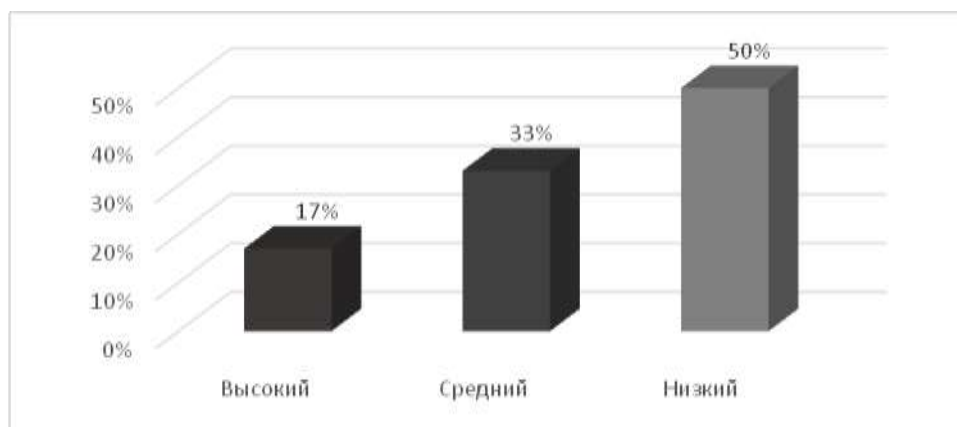


Рис. 2.4. Уровни развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста (констатирующий этап)

Таким образом, в ходе проведения констатирующего этапа эксперимента было установлено, что у детей старшего дошкольного возраста преобладает низкий уровень двигательной активности детей (50% дошкольников). Этим детям присуща однообразная малоподвижная деятельность с преобладанием статического компонента. Они часто не уверены в своих возможностях, отказываются выполнять трудные задания. При возникновении сложностей пассивно ждут помощи со стороны

воспитателя, медлительны, обидчивы. Дошкольники имеют недостаточное представление о подвижных играх. Все вышесказанное позволяет сделать вывод о необходимости проведения работы по развитию двигательной активности детей старшего дошкольного возраста в процессе использования подвижных игр.

2.2. Содержание работы по развитию двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста в процессе использования подвижных игр

На формирующем этапе педагогического эксперимента была разработана и реализована программа «Поиграй-ка!», в основу которой легли следующие педагогические условия:

- учет возрастных и индивидуальных особенностей детей старшего дошкольного возраста;
- включение подвижных игр и игровых упражнений в режим дня дошкольников;
- использование возможностей развивающей предметно-пространственной среды.

Цель: развивать двигательную активность детей старшего дошкольного возраста посредством подвижных игр.

В процессе работы были поставлены следующие задачи:

1. Воспитывать у детей старшего дошкольного возраста интерес к подвижным играм.
2. Способствовать развитию двигательной активности дошкольников.

3. Укреплять здоровье детей и правильное физическое развитие.

Программа «Поиграй-ка!» реализовывалась в три этапа.

На подготовительном этапе были отобраны и проанализированы подвижные игры, способствующие развитию двигательной активности. Был составлен перспективный план распределения подвижных игр в режиме дня. Их проведение было включено: в утреннюю гимнастику, в образовательную деятельность, в физкультминутки, в прогулки в первой и второй половине дня, в самостоятельную деятельность, в праздники, дни здоровья, развлечения. Подвижные игры подбирались таким образом, чтобы сюжет и структура способствовали активной двигательной деятельности детей, а их содержание соответствовало программным требованиям и перспективному плану. При отборе подвижных игр мы учитывали возрастные особенности, общий уровень физического и умственного развития, уровень развития двигательных умений, состояние здоровья каждого ребенка, индивидуальные особенности, пожелания детей. В зависимости от целевой направленности: игры с использованием общеразвивающих упражнений, действий с мячом, скакалкой, на закрепление навыков лазанья, перелезания, и т. д.

Игры планировали в зависимости от времени года, погоды, температуры (в помещении или на участке), одежды детей, имеющегося оборудования. Была разработана картотека подвижных игр и их вариантов с усложнением правил проведения, составлена картотека подвижных игр, картотека физкультминуток.

На эффективность проведения подвижных игр влияет качественная и глубоко продуманная предварительная работа по подготовке необходимых пособий и инвентаря, которые помогут проводить комплекс упражнений живо, эмоционально, интересно. В проведении подвижных игр педагог может использовать как стандартное спортивное оборудование и инвентарь, так и нестандартное оборудование, изготовленного руками педагогов или инструктора по физическому воспитанию из бросового материала. Поэтому

очень важно правильно организовать двигательную предметно-развивающую среду и игровое пространство в группе. Под игровым пространством мы понимаем не конкретное место, а собирательный образ места, который создается для игры и чаще всего связан со словесным обозначением предметов. Предметно-игровая среда в современных дошкольных учреждениях должна отвечать определенным требованиям: это, прежде всего, свобода достижения ребенком темы, сюжета игры, тех или иных игрушек, места и времени игры. Педагог должен обеспечить свободу действий в условиях групповой комнаты, предусмотреть ее тематический и сюжетный поворот, найти для каждой игры только ей присущий стиль игрового интерьера и оборудования. Управление игрой при помощи игрового материала может оказать существенное влияние на развитие в игре детей.

С педагогами дошкольного образовательного учреждения была проведена индивидуальная работа, консультации, в ходе которых они познакомились с методикой развития ловкости в старшем дошкольном возрасте; с особенностями содержания и методики проведения подвижных игр в старшем дошкольном возрасте, игр и упражнений с мячом как средство развития ручной ловкости. Педагоги познакомились с картотекой подвижных игр.

На данном этапе вместе с воспитателями дошкольного образовательного учреждения проводили подготовительную работу к проведению подвижных игр: наблюдения, беседы, экскурсии, чтения художественной литературы, тем самым готовили дошкольников к восприятию сюжета подвижных игр. Во время проведения подготовительной работы был проведен ряд тематических мероприятий, направленных на развитие ловкости для детей старшего дошкольного возраста: «От скуки спасёт мяч», «Весёлые старты».

Основной этап был направлен на обогащение двигательного опыта детей, обучение их осознанному выполнению физических упражнений и

переносу разученных движений в игровую деятельность.

Для создания осознанного представления о структуре движения и технике его выполнения применялись разнообразные методы и приёмы выполнения физических упражнений в разном темпе и ритме, из разных исходных положений, с предметами и без них, с музыкальным сопровождением и др. Это позволило детям осмыслить и технически правильно выполнить движения, активизировало их мышление. Обогащение двигательного опыта, обучение осознанному выполнению физических упражнений способствовало переносу полученных знаний и сформированных навыков в игровую деятельность.

На этом этапе были реализованы подвижные игры, в которых комплексно развивалась двигательная активность. Особое внимание было уделено воспитанию быстроты реакции на сигнал. Объясняя не сюжетную игру, детей знакомили с последовательностью игровых действий, правилами игры, используя для этого пространственную терминологию, выделяла сигнал. В ходе объяснения перед детьми ставилась цель, способствующую активизации мысли, осознанию игровых правил и возможности переноса собственного двигательного опыта в игровую деятельность. Так, при проведении игр с бегом – «Салочки», «Догонялки», «Ловишки» и т. д. дети знакомились с разнообразными приёмами увёртывания, постигали, как можно резко изменить направление – остановиться, присесть, слегка наклонить корпус, выполнить обманное движение. При проведении бега с оббеганием препятствий одновременно использовались различные предметы и пособия: кегли, конусы, кубики, набивные мячи; посредством указателей создавались вероятностные условия определения направления движения, расстояние между предметами вариативно изменялось. Использование наглядного материала позволяло находить наиболее рациональный вариант решения двигательной задачи.

При повторном проведении игры детям предлагалось вспомнить и рассказать её содержание и правила. Обращение к сознанию ребёнка, указание способов выполнения движений способствовало восстановлению в его сознании представления игровой ситуации, расположения играющих и атрибутов.

Когда новая игра детям давалась частями на практике, одновременно с объяснением правил, они учились играть значительно легче и быстрее, чем в тех случаях когда правила объяснялись очень подробно, но вне игры, без соединения с деятельностью. Например, игру «Два мороза» дети усваивали в два приёма.

Особое внимание уделялось индивидуальному подходу к детям, имеющим существенные различия по уровню физического развития степени сформированности двигательных навыков: задания подбирались индивидуально для каждого ребёнка, для соперничества в парах, коллективных соревнований. Целесообразным оказался приём объединения в пары не только активных или пассивных детей, но и детей с разным уровнем физической подготовки, при этом один ребёнок выступал в роли учителя, другой – в роли ученика, например: игра «Охотник, собаки и зайцы».

Работу с подвижными играми воспитатели продолжали во время прогулки двумя подгруппами, сформированными с учетом уровня двигательной активности детей. Первая группа – дети с высоким и средним уровнем двигательной активности, вторая группа – малоподвижные дети. Проводя игры с усложнением с первой группой, повторяли 3-5 раз; со второй группой повторяли 2-3 раза, наблюдая за самочувствием детей. Впоследствии на прогулках дети с удовольствием продолжали играть самостоятельно в любимые подвижные игры.

Подвижные игры на прогулке, построенные на движениях, требующих большой затраты энергии (бег, прыжки и др.), усиливают обмен веществ в организме. Они оказывают укрепляющее действие на нервную систему

ребёнка, способствуют созданию бодрого настроения у детей. Активные движения повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, вызывая мобилизацию защитных сил организмов, способствует улучшению питания тканей, формированию скелета, правильной осанки и повышению иммунитета к заболеваниям.

Ошибки и недостатки, связанные с выполнением движений или недостаточным пониманием правил, мы устраняли в начале обучения, чтобы дети не усваивали не правильную форму игры. Если ошибки в игре очень серьезные и их допускали почти все дети необходимо было совсем прекратить игру, и только после нового объяснения начать её повторно. Например, в игре «Гуси-лебеди» дети не дожидались команды и убегали раньше, тем самым нарушая основное правило игры. Мы вынуждены были приостановить игру, и только после объяснения с наглядным показом правильных действий снова начать её. Дети понимали, что качественное выполнение движения – залог победы в игре.

Развитию творчества детей старшего дошкольного возраста способствовали имитационные упражнения. В играх, требующих мгновенного прекращения действий по сигналу сохранению определённого положения, подчеркивалась быстрота реакции, а так же оригинальность и выразительность позы. Например, в игре «Море волнуется».

На последнем этапе происходило творческое использование двигательного опыта детей в подвижных играх. Включение разученных упражнений в форме активного отдыха (физкультурные досуги и праздники), способствовало проявлению ловкости и в разнообразных жизненных ситуациях. Для создания неожиданных, не стандартных ситуаций, требующих незамедлительных ответных действий, условия игры усложнялись. С усложнением игры, меняя правила, повышались требования к их выполнению. Включая в игру новые движения (пройти или пробежать, перешагнуть или пролезть) меняем темп движений, от детей требовалось

более точного выполнения двигательного задания. Для этого было использовано нестандартное оборудование. Например, обычная игра «День и ночь» усложняется следующим образом – по команде «ночь» дети должны встать на полусферу, на одной ноге. К созданию вариантов игры привлекались все участники образовательного процесса (дети, родители, воспитатели). Дети предлагали свои варианты игры, тем самым проявляя творчество. Из предложенных ребятами вариантов были проиграны наиболее понравившиеся.

В работе с семьями воспитанников были использованы как традиционные, так и нетрадиционные формы работы: дни здоровья, дни открытых дверей, встречи за «круглым столом», родительские собрания с привлечением специалистов дошкольного образовательного учреждения, совместные спортивные праздники и досуги, такие как «Давайте поиграем», «Весёлые старты», «Спортивные друзья – родители и дети», «Папа, мама, я – здоровая семья». А так же индивидуальные педагогические беседы и консультации, практические занятия, которые дают возможность установить контакт с родителями.

Таким образом, формирующий этап эксперимента строился с учетом педагогических условий, направленных на развитие двигательной активности детей старшего дошкольного возраста.

2.3. Динамика развития двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста

Целью контрольного этапа экспериментальной работы было проверить эффективность проведенной работы по развитию уровня двигательной активности детей старшего дошкольного возраста в процессе подвижных игр

и сравнить результаты констатирующего и контрольного экспериментов. Для этого была проведена повторная диагностика следующими методами: проведены тесты программы «Играйте на здоровье» (автор Л.Н. Волошина) – «Челночный бег 3х10», «Прыжок в высоту с места», «Отбивание мяча от пола»; беседы с детьми на темы: «Как вести себя во время проведения подвижных игр?»; «Я и подвижные игры» (Модифицированная методика М. Мусановой); наблюдение и оценка разнообразия движений в самостоятельной двигательной деятельности детей (М.Н. Дедулевич).

Повторная диагностика и анализ полученных результатов тестов «Челночный бег 3х10», «Прыжок в высоту с места», «Отбивание мяча от пола» показал, что количество детей с высоким уровнем двигательной активности на контрольном этапе выросло с 17% до 67% (8 детей). Эти дети не испытывали затруднений в организации совместной деятельности, следили за соблюдением правил, порядка, адекватно реагировали на их нарушения.

Средний уровень двигательной активности снизился до 25% дошкольников (3 ребенка). Эти дети иногда замечали ошибки при выполнении упражнений и нарушения правил в играх. Увлечены процессом, не всегда обращают внимание на результат. В играх достаточно активны.

Низкий уровень физической подготовленности к подвижным играм наблюдался у 8% дошкольников (1 ребенок). Ребенок не соблюдал заданный темп и ритм, действовал в сопровождении показа воспитателя. Нарушал правила в играх, хотя с интересом в них участвовал. Ошибок в действиях других не замечал. Данные отражены на рис. 2.5.

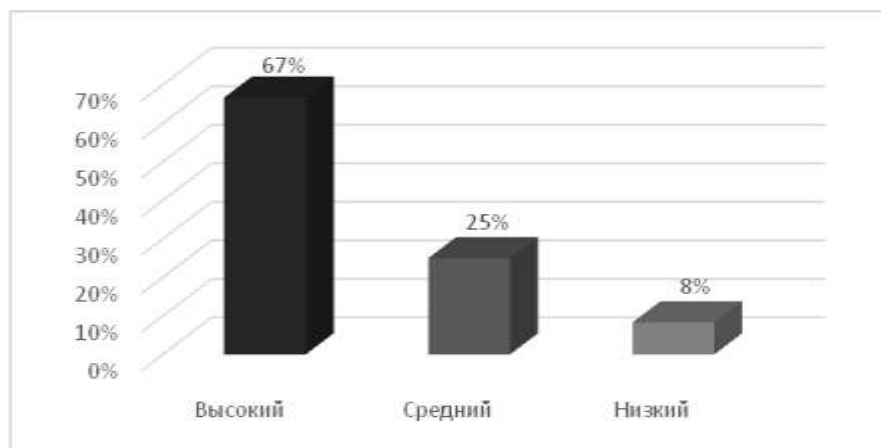


Рис. 2.5. Изучение физической подготовленности детей на контрольном этапе

Сравнительный анализ результатов изучения двигательной активности детей на контрольном этапе эксперимента показал положительную динамику в группе и увеличение количества детей с высоким уровнем подвижности и снижением числа детей с низким уровнем двигательной активности.

Были повторно проведены беседы с детьми на знания подвижных игр и спортивно-игрового оборудования. Анализ ответов, полученных в результате проведения повторного среза, показал следующие результаты: 75% (9 детей) опрошенных ребят показали отличный результат и без затруднений давали ответы на все заданные вопросы, быстро ориентировались. В ходе беседы с воспитателем были заинтересованы, не теряли суть рассуждений.

Количество детей, проявляющих средний уровень снизилось на 8% и теперь он отмечается у 25% (3 ребенка). Для таких детей давать ответы на заданные вопросы было немного затруднительно, необходима была помощь воспитателя. Ответы были логичны и последовательны, но зачастую слишком краткие. Дети не давали объяснений и не рассуждали на заданную тему.

Детей, для которых бы ответы на вопросы вызывали значительные трудности не отмечено. Полученные результаты отражены на рис. 2.6.

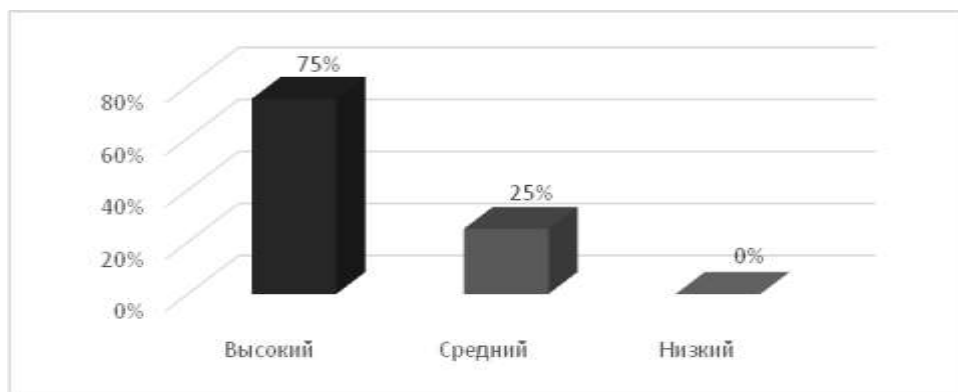


Рис. 2.6. Изучение уровня сформированности представлений о подвижных играх у детей старшего дошкольного возраста(контрольный этап)

Результаты проведенной диагностики убедительно доказывают, что реализация алгоритма, основанного на специальных упражнениях по развитию игрового взаимодействия в парах, тройках, эстафетных командах, построенного с учётом особенностей игрового взаимодействия старших дошкольников, способствовало развитию двигательной активности детей и положительно сказалось на подготовке старших дошкольников к усвоению простейших элементов подвижных игр.

Для оценки динамики двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста было повторно организовано наблюдение за детьми. Наблюдение так же проводилось на прогулке в самостоятельной деятельности.

Для оценки деятельности детей была использована методика наблюдения и оценки разнообразия движений в самостоятельной двигательной деятельности детей, разработанная В.А. Шишкиной, М.Н. Дедулевич (28).

Анализируя данные, полученные в результате проведения повторного наблюдения, можно отметить, что количество детей, имеющих высокий уровень двигательной активности в процессе игры увеличился с 25% (3 ребенка) до 58% (7 детей). Такие дети самостоятельны в выборе и проведении подвижных игр, они чаще других сами организывают

подвижные игры, свободно используют предложенное оборудование. Хорошо знают правила и игровые роли, наблюдая за движениями детей, пытается воспроизвести их по-своему, творчески подходят к развитию хода подвижных игр. Активно вступает во взаимодействие со сверстниками, любит демонстрировать собственные движения, пытается учить других. Как правило, дети эмоционально реагировали на игру, активны и радостны. В ходе контрольного эксперимента было отмечено, что у детей с высоким уровнем двигательной активности, снизилось бесцельная хаотичность движений, дети стали более организованно проводить самостоятельную деятельность.

При повторной диагностике средний уровень двигательной активности показали 42% (5детей) наблюдаемых. Для них были характерны достаточно уверенные движения, поисковотворческие, с хорошей ориентировкой в пространстве. Дети с интересом наблюдали за кем-либо из сверстников, точно воспроизводили движения, но быстро теряли заинтересованность в игре. Такие дети пытались обратить на себя внимание сверстников, дать совет или совместно с кем-либо выполнить движение. Внешне также проявляли положительные эмоции относительно подвижных игр. Детям со средним уровнем двигательной активности характерна разнообразная деятельность, насыщенная играми и спортивными упражнениями, целесообразным их чередованием. Они широко используют различные физкультурные пособия, уверенно выполняли хорошо знакомые упражнения. Дети часто самостоятельно объединялись для выполнения двигательных заданий.

Низкий уровень двигательной активности в самостоятельной деятельности дети, отмеченный на констатирующем этапе (42%) снизился и не был зафиксирован на контрольном этапе. Результаты отражены на рис. 2.7.

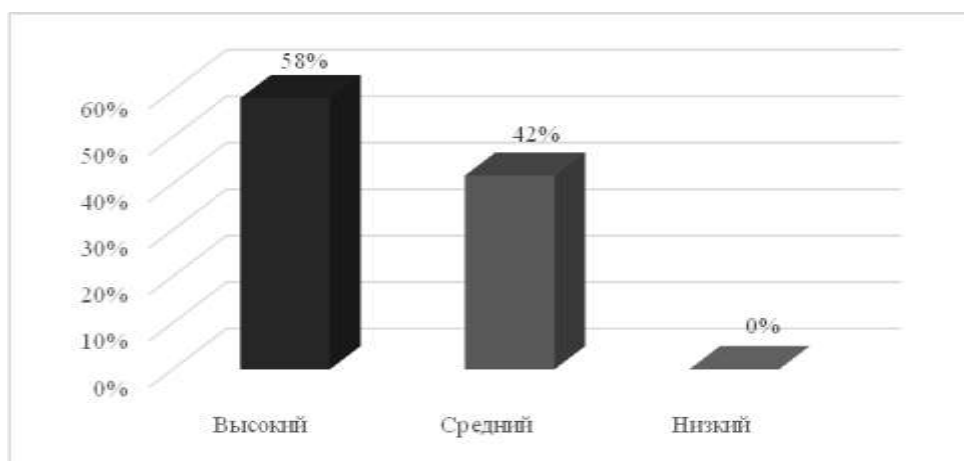


Рис. 2.7. Результаты наблюдения за двигательной активностью детей на прогулке в самостоятельной деятельности(контрольный этап)

Обобщая результаты проведенных методик, были выявлены уровни двигательной активности детей старшего дошкольного возраста на контрольном этапе. Результат представлен на рис. 2.8.

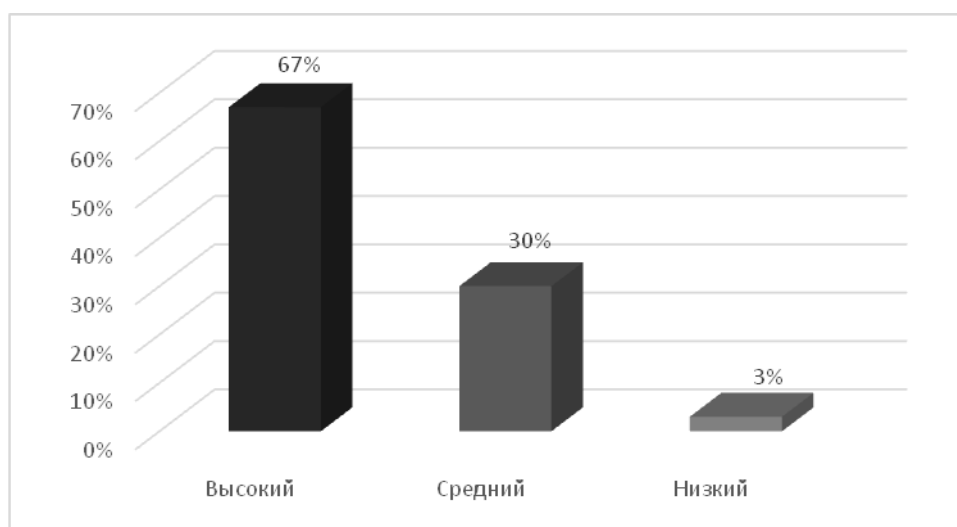


Рис. 2.8. Уровни развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста на контрольном этапе

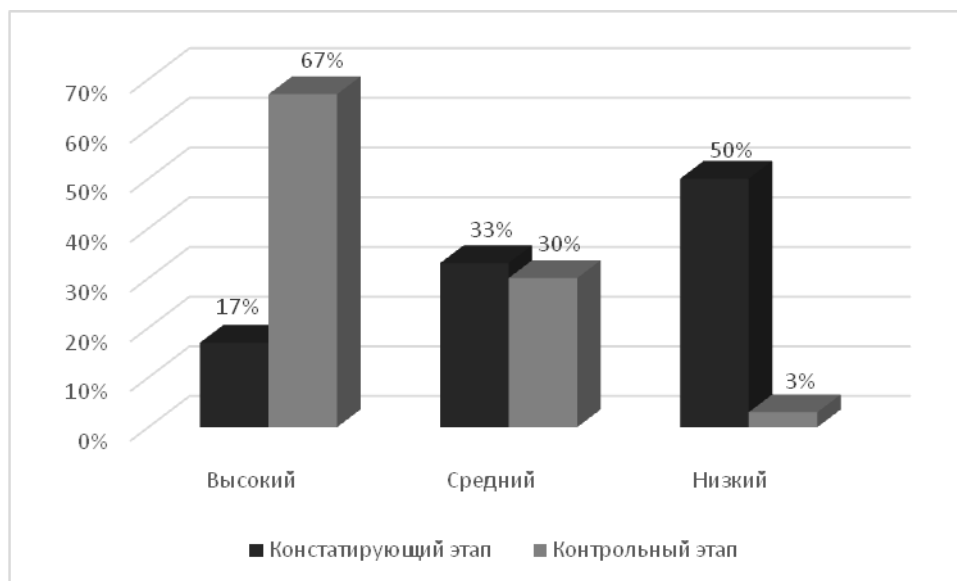


Рис. 2.9. Динамика развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста на констатирующем и контрольном этапах

Сравнительный анализ результатов констатирующего и контрольного этапов эксперимента показал, что высокий уровень увеличился на 50% и составил 67% дошкольников (8 детей), средний уровень уменьшился на 3% и был выявлен у 30% дошкольников (3 ребенка). Низкий уровень уменьшился на 47% и был выявлен у 3% дошкольников (1 ребенок). Полученные результаты, представлены на рис. 2.9., свидетельствуют о положительной динамике развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста.

В процессе экспериментальной работы было обнаружено явление использования двигательных умений и навыков, приобретенных детьми в организационных формах работы, направленных на развитие движений в самостоятельную деятельность. Наиболее ярко это проявилось у детей с высоким уровнем двигательной активности. Дети стали творчески использовать в своих играх разнообразное спортивно-игровое оборудование. Продолжительнее стало общение между детьми в процессе совместно выполняемых движений в играх. Постоянная увлеченность, умение быстро заняться интересным делом, большой интерес к подвижным играм – все это

было характерно для детей группы.

Проведенная индивидуально-дифференцированная работа оказала положительное влияние на содержание самостоятельной деятельности детей группы, на их поведение. Была отмечена общая уравновешенная активность в течение всего дня, хорошее настроение, интерес к различным видам деятельности. Реализация педагогических условий в процессе экспериментальной работы оказала положительное влияние на все показатели двигательной активности детей. В группе увеличилось количество детей старшего дошкольного возраста с высокой подвижностью (67%).

Таким образом, можно сделать вывод, что результаты контрольного этапа исследования свидетельствуют о положительной динамике развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста в процессе использования подвижных игр.

Вывод по второй главе.

Результаты констатирующего этапа педагогического эксперимента показали преобладание низкого и среднего уровня двигательной активности.

Полученные результаты были учтены при проведении формирующего этапа педагогического эксперимента. В процессе которого для развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста применялись подвижные игры, где реализовывались следующие педагогические условия: учет возрастных и индивидуальных особенностей детей старшего дошкольного возраста; подвижные игры и игровые упражнения введены в режим дня дошкольников; использовались возможности развивающей предметно-пространственной среды.

Повторная диагностика на контрольном этапе педагогического эксперимента показала положительную динамику развития показателей двигательной активности детей старшего дошкольного возраста в процессе использования подвижных игр. Анализ полученных результатов подтвердил эффективность реализации педагогических условий, направленных на развитие двигательной активности детей старшего дошкольного возраста.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Двигательная активность – это естественная потребность детей в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием гармоничного развития ребёнка, состояние его здоровья. Для осуществления оптимальной двигательной активности детей необходимо правильно и организовать двигательный режим, цель которого состоит в том, чтобы удовлетворять естественную биологическую потребность детей в движении, добиваться повышения уровня здоровья детей, обеспечивать овладение двигательными умениями и навыками.

Эффективным средством повышения двигательной активности дошкольников являются подвижные игры, так как в процессе их проведения у ребенка в привычной и увлекательной для него игровой деятельности происходит развитие основных движений, жизненно важных двигательных умений и навыков. Подвижная игра – это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, основанных на разных видах движений и связанных с обязательными для всех играющих правилами.

Экспериментальная работа проходила на базе Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада общеразвивающего вида №63 г. Белгорода, в группе детей старшего дошкольного возраста. Педагогический эксперимент проходил в 3 этапа: констатирующий, формирующий, контрольный.

В ходе констатирующего эксперимента было установлено, что в группе преобладают средний и низкий уровни двигательной активности детей.

Полученные результаты были учтены при проведении формирующего этапа педагогического эксперимента. В процессе которого для развития

двигательной активности детей старшего дошкольного возраста применялись подвижные игры, где реализовывались следующие педагогические условия: учет возрастных и индивидуальных особенностей детей старшего дошкольного возраста; подвижные игры и игровые упражнения введены в режим дня дошкольников; использовались возможности развивающей предметно-пространственной среды.

Результаты контрольного этапа исследования свидетельствуют о положительной динамике развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста в процессе использования подвижной игры. Самостоятельная двигательная деятельность детей стала значительно богаче по содержанию, у них появился устойчивый интерес к играм спортивного характера и спортивным упражнениям. Творческие игры стали носить целенаправленный характер с использованием разнообразных движений и спортивно-игрового оборудования. Анализ результатов экспериментальной работы подтвердил эффективность реализации педагогических условий, направленных на развитие двигательной активности детей старшего дошкольного возраста и позволяет говорить о том, что цель исследования достигнута, задачи исследования решены, педагогические условия гипотезы доказаны.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Адашкявичане, Э. Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду [Текст] / Э.Й. Адашкявичане. – М. : Просвещение, 2002. – 158 с.
2. Александер, Ф. Психосоматическая медицина [Текст]/ Ф. Александер. – М. : Изд. институт общегуманит. исследований. – 2006.
3. Ананьев, Б.Г. Особенности восприятия пространства у детей [Текст]/ Б.Г. Ананьев, Е.Ф. Рыбалко. – М. : Просвещение, 2004. – С. 93 – 116.
4. Аркин, Е.А. Ребенок в дошкольные годы [Текст]/А.В. Запорожца, В.В. Давыдова. – М. : Просвещение, 2008. – 445 с.
5. Аршавский, И.А. Очерки по возрастной физиологии [Текст]/ И.А. Аршавский. – М. : Медицина, 2005. – С. 440 – 446.
6. Арямов, И.А. Возрастные особенности детей и наука о физическом воспитании [Текст]/ И.А. Арямов // Теория и практика физической культуры. – 1950. – № 10. – С. 781-782.
7. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека: моногр. [Текст]/ В.К. Бальсевич. – М. : Теория и практика физич. культуры, 2000. – 278 с.
8. Бальсевич, В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методологический, экологический и организационный аспекты) [Текст]/ В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 1. – С. 22 – 26.
9. Бернштейн, Н.А. Ловкость и ее развитие [Текст]/ Н.А. Бернштейн. – М. : Физкультура и спорт, 2008. – 288 с.
10. Бернштейн, Н.А. Очерки по физиологии движений и физиология активности [Текст]/ Н.А. Бернштейн. – М. : Медицина. – 2009. – 349 с.
11. Бехтерев, В.М. Избранные труды по психологии личности [Текст]/ В.М. Бехтерев, Т-1. – М. : Совершенство, 2006. – 383 с.

12. Битянова, Р.М. Работа психолога в начальной школе [Текст]/ Р.М. Битянова. – М. : Совершенство, 2008. – 341 с.
13. Вавилова, Е.Н. Учите дошкольников бегать, прыгать, лазать, метать [Текст]/ Е.Н. Вавилова. – М. : Просвещение, 2007. – 144с.
14. Вильчковский, Э.С. Развитие двигательной функции у детей [Текст]/ Э.С. Вильчковский. – Киев : Здоровье, 2005. – 127 с.
15. Вильчковский, Э.С. Физическая культура детей дошкольного возраста [Текст]/ Э.С. Вильчковский. – Киев : Рад. шк., 2009. – С. 69 – 203.
16. Возрастная морфология и физиология [Текст]/ под ред. А.А. Маркосяна. – М., 2002. – 368 с.
17. Возрастная физиология физических упражнений [Текст]/ под ред. В.М. Волкова. – Смоленск, 2001. – 76 с.
18. Волошина, Л.Н Игры с элементами спорта в системе физического воспитания дошкольников: моногр. [Текст]/ Л.Н. Волошина. – Екатеринбург, 2004. – 160 с.
19. Волошина, Л.Н. Активизация двигательной деятельности детей посредством игр с элементами спорта [Текст]/ Л.Н. Волошина, А.К. Ковалевский // «Юность России»: 60 лет детско-юношескому физкультурному движению в России: материалы Всерос. науч.-практ. конф. – Екатеринбург, 2003. – С. 37 – 40.
20. Волошина, Л.Н. Влияние подвижных игр с элементами спорта на развитие двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста : автореферат дисс. на соискание степени канд. пед. наук. [Текст]/ Л.Н. Волошина. – Екатеринбург. – 2001. – 21 с.
21. Волошина, Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: учеб.-метод. пособие [Текст]/ Л.Н. Волошина. – М. : АРКТИ, 2005. – 108 с.
22. Волошина, Л.Н. Игры с элементами спорта для детей 3-4 лет: программа «Играйте на здоровье» и ее технология применения в ДООУ: учеб.-

метод. Пособие [Текст]/ Л.Н. Волошина, Т.Н. Курилова. – М. : ГНОМ и Д. – 2004. – 112 с.

23. Выготский, Л.С. Вопросы детской психологии [Текст]/ Л.С. Выготский. – СПб., 2007. – 221 с.

24. Глазырина, Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: старший возраст [Текст]/ Л.Д. Глазырина. – М. : Владос, 2001. – 250 с.

25. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика физического воспитания и спорта[Текст] / Г.Д. Горбунов – Автореф. дис...докт. пед. наук. Санкт-Петербург, 2010. – 58 с.

26. Грановская, Р.М. Элементы практической психологии [Текст]/ Р.М. Грановская. – СПб. : Речь, 2007. – 656 с.

27. Гребенникова, О.М. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста с направленностью на развитие творчества: автореф. дис. ... канд. пед. наук [Текст]/ О. М. Гребенникова. – СПб., 1998. – С. 4 – 7.

28. Дедулевич, М.Н. Играй – не зевай. Подвижные игры с дошкольниками: метод. пособие [Текст]/ М.Н. Дедулевич. – М. : Просвещение, 2007. – 63 с.

29. Детство: Примерная образовательная программа дошкольного образования [Текст]/ Т. И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцева и др. – СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014. – С. 169-191.

30. Дмитриенко, Т.И. Спортивные упражнения и игры для детей дошкольного возраста [Текст]/ Т.И. Дмитриенко. – Киев : Рад. шк., 2010. – С. 52 – 116.

31. Донской, Д.Д. Психомоторное единство управления физическими упражнениями как двигательными [Текст]/ Д.Д. Донской // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 5-6. – С. 23 – 37.

32. Ефименко, Н.Н. Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста [Текст]/ Н.Н. Ефименко. – М. : ЛИНКА-ПРЕСС, 2009. – С. 5 – 7.

33. Запорожец, А.В. Избранные психологические труды: в 2 т. [Текст]/ А.В. Запорожец; сост. Н.Н. Кузьмина. – М. : Педагогика, 2011. – Т. 2. – С. 166.
34. Змановский, Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми [Текст]/ Ю.Ф. Змановский. – М. : Просвещение, 2012. – С. 4 – 6.
35. Ильин, Е.П. Психомоторная организация человека [Текст]/ Е.П. Ильин. – СПб. : Питер. – 2003. – 384с.
36. Калинина, Р.Р. Тренинг развития личности дошкольника [Текст]/ Р.Р. Калинина. – СПб. : Речь, 2005. – 160 с.
37. Каптерев, П.Ф. О детских играх и развлечениях [Текст]/ П.Ф. Каптерев. – М. : Энциклопедия, 2008. – С. 13.
38. Карманова, Л.В. Физическая культура в старшей группе детского сада: метод. пособие [Текст]/ Л.В. Карманова, В.Н. Шебеко. – Минск : Полымя, 2007. – С. 14.
39. Касаткина, Г.М. Влияние физических упражнений разной направленности на развитие движений и психики 3-7 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук [Текст]/ Г. М. Касаткина. – М., 1982. – 24 с.
40. Кенеман, А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст]/ А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. – М. : Просвещение, 2013. – С. 50 – 93.
41. Козырева, О.В. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников: метод. пособие [Текст]/ О.В. Козырева. – М. : Просвещение. – 2007. – 93 с.
42. Кольцова, М.М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка [Текст]/ М.М. Кольцова. – М. : Педагогика, 2003. – 144 с.
43. Комков, А.Г. Социологические основы здорового образа жизни и физической активности детей школьного возраста [Текст]/ А.Г. Комков, Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. – № 1. – С. 40 – 46.

44. Кравчук, А. И. Научно-методические и организационные основы дошкольного комплексного физического воспитания: автореф. дис. ... д-ра пед. наук [Текст]/ А.И. Кравчук. – Омск, 1999. – 52 с.
45. Ледовская, Н.М. Двигательная активность человека и гипокинезия [Текст]/ Н.М. Ледовская. – Новосибирск., 2013. – С. 22 – 29.
46. Леонтьев, А.Н. Проблемы развития психики [Текст]/ А.Н. Леонтьев. – М. : Изд-во АПН РСФСР, 2009. – 356 с.
47. Лесгафт, П.Ф. Избранные труды [Текст]/ П.Ф. Лесгафт. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 360 с.
48. Лесгафт, П.Ф. Психология нравственного и физического воспитания [Текст]/ П.Ф. Лесгафт. – Москва – Воронеж. – 2008. – 410 с.
49. Маркосян, А.А. Вопросы возрастной психологии и физиологии [Текст]/ А.А. Маркосян. – М. : Просвещение, 2014. – С. 271.
50. Матова, М.А. Взаимосвязь характеристик психомоторики и познавательных способностей у школьников-подростков / М.А. Матова // Теория и практика физической культуры, №9, 1988. – С. 22 – 24.
51. Новикова, М.А. Педагогические подходы к оздоровлению девочек 3-7 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук [Текст]/ М.А. Новикова. – Смоленск, 1998. – С. 6 – 7.
52. Ожегов, С.И. Словарь русского языка [Текст]/ Под. ред. Н.Ю. Шведовой. – М. : Мир и образование. – 2011. – 736 с.
53. Осокина, Т.И. Физическая культура в детском саду [Текст]/ Т.И. Осокина. – М. : Просвещение, 1986. – С. 93 – 294.
54. Павлов, И.П. Физиологический механизм так называемых произвольных движений // Двадцатилетний опыт изучения высшей нервной деятельности (поведения) животных [Текст]/ И.П. Павлов. – М., 1951. – 508 с.
55. Пиаже, Ж. Психология интеллекта [Текст]/ Ж. Пиаже. Под. ред. Е. Строгановой. – СПб.: Питер, 2003. – 192 с.

56. Покровский, Е.А. Детские игры, преимущественно русские (в связи с историей, педагогикой, гигиеной) [Текст]/ Е.А. Покровский. СПб. : Питер, 2014. – 387 с.

57. Полтавцева, Н.О. О программе знаний по физической культуре для дошкольников [Текст]/ Н.О. Полтавцева // Дошкольное воспитание. – 1997. – № 5. – С. 14.

58. Радуга : программа воспитания, образования и развития детей от 2 до 7 лет в условиях дет. сада / [Т. И. Гризик, Т. Н. Доронова, Е. В. Соловьёва, С. Г. Якобсон; науч. рук. Е. В. Соловьёва]. – М.: Просвещение, 2010. – 111 с.

59. Рунова, М.А. Движение день за днем. (Комплексы физических упражнений и игр для детей 5-7 лет с использованием вариативной физкультурно-игровой среды) [Текст] / М.А. Рунова. – М. : ЛИНКА-ПРЕСС, 2007. – 96с.

60. Рунова, М.А. Педагогические условия оптимизации двигательной активности детей старшего дошкольного возраста на прогулке: автореф. дис. ... канд. пед. наук [Текст]/ М.А. Рунова. – М., 1988. – С. 7 – 11.

61. Сеченов, И.М. Участие органов чувств в работах рук у зрячего и слепого [Текст]/ И.М. Сеченов // Избранные произведения Т. 1. – М., 1952. – 516 с.

62. Смирнова, Е.О. Детская психология [Текст]/ Е.О. Смирнова. – М. : ВЛАДОС, 2003. – 365 с.

63. Соловьев, Г.М. Технологическая модель реализации оздоровительных программ: метод. пособие [Текст]/ Г.М. Соловьев, В.А. Крикунов. – Ставрополь : Изд-во СГПУ, 2004. – 47 с.

64. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания: учеб. пособие [Текст]/ Э.Я. Степаненкова. – М. : Академия, 2001. – 368 с.

65. Урунтаева, Г.А. Практикум по дошкольной психологии: пособие для студентов высш. и средн. пед. учеб. заведений [Текст]/ Г.А. Урунтаева, Ю.К. Афонькина. – М. : Академия, 2000. – С. 247, 249, 250.

66. Усаков, В.И. Педагогический контроль за физической подготовленностью дошкольников [Текст]/ В.И. Усаков. – Красноярск, 2006. – С. 37-49.
67. Фомин, Н.А. Физиологические основы двигательной активности [Текст]/ Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 223 с.
68. Фролов, В.Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке [Текст]/ В.Г. Фролов. – М. : Просвещение, 2006. – С.7 – 73.
69. Шебеко, В.Н. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях [Текст]/ В.Н. Шебеко, В.А. Шишкина, Н.Н. Ермак. – Минск : Універсітэцкае, 2003. – С. 25 – 27.
70. Шейко, М.К. Подвижные игры в системе дошкольного воспитания: автореф. дис. ... канд. пед. наук [Текст]/ М.К. Шейко. – Киев, 2002. – С. 4-5.
71. Шептицкий, Д.М. Исследование двигательной активности (основных локомоций) дошкольников 5-7 лет: автореферат дис. ... канд. пед. наук [Текст]/ Д.М. Шептицкий. Московский областной педагогический институт им. Н.К. Крупской. – М., 2002. – 19 с.
72. Щедрина, А.Г. Педология – наука о детстве в формировании здорового образа жизни: научное издание [Текст]/ А.Г. Щедрина. – Новосибирск: Сибирский центр деловых технологий, 2010. – 218 с.
73. Эриксон, Э. Психоаналитическая концепция возрастного развития: Методическая разработка к курсу «Возрастная психология» [Текст]/ КГУ, психол. – пед. фак., каф. психол. развития / Э. Эриксон, составитель М.А. Аникина. – Красноярск, 2005. – 27с.
74. Юрко, Г.П. Медико-педагогический контроль за физическим воспитанием детей дошкольного возраста [Текст]/ Г.П. Юрко. – М. : Граница, 2000. – 32 с.

75.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Показатели и критерии оценки двигательной активности детей 5 – 6 лет по
М. А. Руновой

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Низкий: Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует в сопровождении показа воспитателя. Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует. Ошибок в действиях других не замечает.
Средний: Владеет главными элементами техники большинства движений. Способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа. Иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушения правил в играх. Увлечен процессом, не всегда обращает внимание на результат. В играх – активен.
Высокий: Ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям. Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушение правил в играх. Наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельную деятельность.

УРОВНИ УСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ СТАРШАЯ ГРУППА

НИЗКИЙ:	Ребенок неуверенно выполняет сложные упражнения. Не замечает ошибок детей и собственные. Нарушает правила в игре, увлекаясь ее процессом. С трудом сдерживает свои желания, слабо контролирует способ выполнения упражнений. Не обращает внимание на качество движений. Интерес к физическим упражнениям низкий.
СРЕДНИЙ:	Ребенок правильно выполняет большинство физических упражнений, но не всегда проявляет должные усилия. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Понимает зависимость между качеством выполнения упражнений и результатом. Хорошо справляется с ролью водящего, правил не нарушает, но интереса к самостоятельной организации не проявляет.
ВЫСОКИЙ:	Ребенок уверенно, точно, с большим напряжением и хорошей амплитудой, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений. Проявляет самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру. Интерес к физическим упражнениям высокий, стойкий.

Приложение 2

Тест «Челночный бег 3х10»

Цель: определить способность быстро и четко перестраивать свои действия с соответствующими требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «Марш», трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию.

Фиксируется общее время бега.

Требования к качеству выполнения определены И. Ноткиной

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.
2. Руки полусогнуты, энергично отводят назад, затем вперед.
3. Быстрый вынос бедра.
4. Опускание толчковой ноги.

Тест «Прыжок в высоту с места»

Цель: определить количественный результат, т.е. высоту прыжка, которую ребенок смог преодолеть.

1. Используется измерительная лента, которую ребенок вытягивает из обоймы, прикрепленной на полу (другой конец ленты крепится у пояса).
2. Ребенку предлагается подпрыгнуть вверх как можно выше.
3. Высота подскока измеряется с точностью до 0,5 см.

Тест «Отбивание мяча от пола»

Требования к качеству выполнения определены И. Ноткиной.

1. Необходима правильная стойка.
2. Не сходить с места.
3. Смена рук при ударе по мячу.

В программе «Детство» даются следующие нормативы показателей
тестов:

Дети	Челночный бег 3х10			
	Возраст лет			
	4	5	6	7
девочки	14,0	13,0	12,1	11,0
мальчики	14,5	12,5	11,5	10,5
Прыжок в высоту с места(см)				
	Возраст лет			
	4	5	6	7
девочки	12-15	20-25	30-32	32-35
мальчики	14-18	26-30	30-35	35-40
Отбивание мяча от пола (количество)				
	Возраст лет			
	4	5	6	7
девочки	-	5-10	10-20	35-70
мальчики	-	5-10	11-20	35-70

Приложение 3

Конспект беседы для детей старшего дошкольного возраста: «Как вести себя во время проведения подвижных игр?»

Цель: учить умению контролировать свое поведение: сдерживать себя и прислушиваться к мнению других, совершенствовать себя как личность через общение с людьми; учить согласовывать свои действия с действиями партнера, учитывая правила игры.

Ход беседы:

1. Рассматривание сюжетных картин «Испорченная игра» (можно, используя сюжетную картину).

2. Беседа

- Почему у ребят не получилась игра?
- Что им можно посоветовать?
- Что нужно делать, чтобы научиться играть без ссор, обид и травм?
- Как вы думаете, если говорить всем вместе, перебивая друг друга, можно о чем-то договориться?
- Давайте из ваших советов мы составим правила, напомним их, и прикрепим к доске.

Первое правило:

- Говорите по- очереди, не перебивая друг друга!
- Ребята, а вам нравится, когда в игре кто-то один командует, не слушая мнения других детей? Нет? Почему?

Тогда второе правило:

- Когда скажешь свое мнение, спроси остальных: «Вы согласны?»; «А как вы думаете?»;
- Считайся с мнением друзей!

Третье правило:

- Делись игрушками, не жадничай!

Четвертое правило:

- Надо уступать друг другу, не проявлять упрямства, гордости!

Пятое правило:

- Никогда не толкайся и не наталкивайся на других во время игры!

Смотри под ноги, будь осторожен!

Конспект беседы для детей старшего дошкольного возраста: «Я и подвижные игры»

(Модифицированная методика М. Мусановой)

Цель: выявить отношение детей к подвижным играм, выявить знания о разнообразии подвижных игр, оценить активность родителей в организации подвижных игр с детьми в семейном кругу.

Описание: для реализации поставленной цели детям задавался ряд вопросов.

1. Какие подвижные игры вы знаете?
2. Какие подвижные игры ваши любимые? Почему?
3. Часто ли играют с вами в подвижные игры ваши сверстники во дворе дома?
4. Участвуют ли родители (другие взрослые) в вашей подвижной игре?
5. Есть ли спортивный уголок у вас дома?
6. Какое оборудование для подвижных игр есть у вас дома?
7. Как вы считаете, нужны ли подвижные игры детям? Почему?

Подвижная игра «Два мороза»

Задачи: развивать торможение у детей, умение действовать по сигналу, упражняться в беге.

Описание: На противоположных сторонах площадки располагаются два дома, обозначенные линиями. Игроки размещаются с одной стороны площадки. Воспитатель выбирает двух человек, которые станут водящими. Они располагаются посередине площадки между домами, повернувшись лицом к детям. Это два Мороза — Мороз Красный нос и Мороз Синий нос. По сигналу воспитателя «Начали!» оба Мороза произносят слова: «Мы два брата молодые, два мороза удалые. Я — Мороз Красный Нос. Я — Мороз Синий Нос. Кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?» Все играющие отвечают: «Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз» и перебегают в дом на противоположной стороне площадки, а Морозы стараются их заморозить, т.е. коснуться рукой. Те из ребят, которых коснулся Мороз, застывают на месте и остаются так стоять до конца перебежки. Замороженных пересчитывают, после чего они присоединяются к играющим.

Подвижная игра «Волки во рву»

Посередине игровой площадки обозначают две параллельные линии, расстояние между которыми определяется уровнем физической подготовленности школьников, — для учащихся первого класса обычно 60–70 см. Между линиями расположен ров, в котором находится один или двое водящих — волки. Все остальные игроки — зайцы — располагаются с одной стороны рва вне досягаемости водящих. По сигналу ведущего все игроки начинают перебираться на другую сторону, перепрыгивая через ров и стараясь не наступить в него. Задача водящих — осалить их. Осаленные и наступившие в ров зайцы выбывают из игры. Выполняется 4–6 перебежек,

после чего водящие меняются, а все пойманные участники возвращаются в игру. Побеждают те зайцы, которые не выбыли из игры, и те волки, которые поймали больше зайцев.

Вариант 1

Ширина рва от перебежки к перебежке увеличивается. Теперь зайцам придется проявить не только хитрость и ловкость, но и силу. Чтобы игроки продержались как можно дольше, нужно начинать с небольшой ширины рва, а после каждой перебежки увеличивать ее на 5 см. Первые перебежки помогут ребятам распрыгаться, приспособиться к ситуации, чтобы затем в полной мере проявить свои скоростно-силовые способности. Для тренировки можно провести этот вариант игры сначала без водящего, чтобы ребята потренировались выполнять прыжки. В этом случае победителем станет тот, кто сумеет преодолеть самый широкий ров. Затем, когда водящий вступит в игру, значение будет иметь не только прыжковая подготовка, но и умение правильно действовать. Далеко не всегда побеждает тот, кто лучше прыгает, – чаще тот, кто действует хитро, правильно выбирая момент для прыжка, учитывая расположение водящего и т.п.

Вариант 2

Вместо линий, обозначающих границы рва, используются натянутые веревки. Это намного сложнее, так как ребятам предстоит прыгать не только в длину, но и в высоту. Этот вариант опаснее, так как можно зацепиться ногой за веревку. Веревку нельзя закреплять жестко, а таким образом чтобы при зацепе она могла свободно упасть. Учителю это дает дополнительные возможности в регулировании нагрузки: ее можно изменять, увеличивая не только ширину, но и высоту рва.

Подвижная игра «Гуси-лебеди»

Для игры необходима большая площадка и компания детей от 5-ти человек. Еще интереснее играть компанией 10-30 игроков, поэтому игра хороша для детских садов и массовых праздников.

В начале игры мелом или палочкой очерчивается «гусятник» — дом, в котором живут гуси и где их ждет хозяин.

На другой стороне площадки очерчивается «поле» — туда гуси уходят гулять.

Между «гусятником» и «полем» рисуется круг — «логово», там будет жить волк.

Далее с помощью считалочки выбирается волк (если ребят много, волков может быть несколько) и хозяин гусей. Остальные становятся гусями.

При игре со взрослыми роль хозяина обычно берет на себя взрослый, он же является ведущим игры.

Хозяин говорит гусям:

— Гуси, летите в поле, погуляйте, в лапы волку не попадайте.

Ребята бегут, размахивая руками, в «поле».

Далее происходит диалог хозяина и гусей:

— Гуси, гуси!

— Га-га-га!

— Есть хотите?

— Да, да, да!

— Ну летите же домой!

— Серый волк под горой, не пускает нас домой.

— Что он делает?

— Зубы точит, нас съесть хочет.

— Ну, летите, как хотите, только крылья берегите!

Гуси растопыривают руки-крылья и летят домой в гусятник, а волк рычит и пытается их поймать. Пойманные гуси из игры выбывают, и игра продолжается. Побеждают те, кто ни разу не попался в лапы волку.

Концовка в этой игре может быть и другой. Когда все гуси пойманы и сидят в логове у волка, хозяин зовет волка попариться в баню.

Волк идет парится к хозяину, изображает что моется, а затем хозяин говорит ему:

— Волк-волкушко, я тебе коровушку брошу!

Хозяин бросает волку палку куда-нибудь подальше, и пока волк за ней бежит, гуси в это время убегают домой к хозяину.

Подвижная игра «День и ночь»

Для игры подходит ровная площадка без предметов, мешающих свободно и безопасно двигаться. В начале игры выбирается водящий. Он отворачивается от остальных участников игры и громко объявляет: «День!» Игроки веселятся, прыгают и бегают по площадке. По условиям игры, оставаться на месте нельзя. Через некоторое время водящий произносит: «Ночь!». В этот момент участники игры должны мгновенно «заснуть» - замереть в той позе, в которой его застигла команда «ночь». Водящий оглядывается, и, если замечает игрока, не успевшего «заснуть», громко объявляет об этом, указывая, какое именно движение он заметил. Проигравший становится водящим.

Консультация для родителей

«Подвижные игры»

Одним из основных средств физического воспитания являются подвижные игры.

Подвижная игра – сознательная активная двигательная деятельность ребенка, предполагающая точное и своевременно выполнение заданий, которые связаны с обязательными для всех играющих правилами. Соблюдение правил игры имеет большое воспитательное значение. Специфика подвижной игры состоит в молниеносной ответной реакции на сигналы типа «Лови!», «Беги!», «Стой!».

Подвижные игры с правилами бывают сюжетные и несюжетные. К спортивным играм относятся баскетбол, городки, настольный теннис, хоккей, футбол и т.д.

Обязательным условием успешного проведения подвижных игр, является учет, индивидуальных особенностей каждого ребенка, игровое поведение которого зависит как от имеющихся двигательных навыков, так и от особенностей нервной системы. Значительное внимание нужно уделить атрибутам для игр. Играть можно одновременно со всеми детьми или с небольшими подгруппами. Способами организации игр зависят от их структуры и характера движений. Взрослый продумывает способы сбора детей и внесения атрибутов. Знакомя детей с несюжетной игрой, взрослый рассказывает о последовательности игровых действий, игровых правилах и сигналах; указывает месторасположение играющих и игровые атрибуты, используя соответствующие слова. С помощью вопросов необходимо проверить, как они поняли пояснения взрослого.

При знакомстве детей с играми с элементами соревнования взрослый уточняет правила, игровые приемы, условия соревнования. В команды подбирают детей объединяя по силам, а для активизации неуверенных, застенчивых детей, со смелыми и активными.

Интерес к играм с элементами соревнования увеличивается, если детей одевают в форму капитанов, судью и т.д.

Руководство взрослым подвижной игрой состоит, прежде всего, в распределении ролей. Водящего можно назначить, выбрать с помощью считалки т.д.

Значительное внимание уделяется вариантам подвижных игр, которые позволяют не только поддерживать интерес к ним, но и усложнить задачи.

Подвижная игра может исполнять роль дидактической со всеми ее особенностями. В этом случае ее можно назвать подвижной игрой с дидактической направленностью. Благодаря ощущению радости движения ребенок выполняет дидактическую задачу игры более эффективно без ущерба для здоровья, так как не ущемляется потребность дошкольника в природной подвижности.

Подвижная игра может исполнять роль дидактической со всеми ее особенностями. В этом случае ее можно назвать подвижной игрой с дидактической направленностью. Благодаря ощущению радости движения ребенок более эффективно выполняет дидактическую задачу без ущерба здоровью. В подвижной игре дидактической направленности достигается две цели: физическое развитие и решение познавательных задач. При этом сохраняется оздоравливающее влияние и укрепление физического и психического здоровья.

Подвижная игра становится эффективным средством закрепления знаний, умений, навыков (математика, сенсорика, грамота, коммуникабельность и т.д.) Физические упражнения и положительные эмоции, получаемые в ходе подвижной игры, способствуют решению ее дидактической задач, влияют на восприятие, память, внимание, способность быстро ориентироваться, сопоставлять, делать выводы.

При организации подвижной игры следует придерживаться следующих правил:

- Правила игры должны быть просты, четко сформулированы и понятны детям той возрастной группы, для которой она проводится.
- Игра должна способствовать развитию мыслительной и двигательной активности.
- Игра не должна подвергать детей риску, угрожать их здоровью.
- Каждый участник игры должен принимать в ней активное участие.
- В играх должны решаться как двигательные, так и обучающие задачи.
- Игру нельзя оставлять незаконченной.
- Инвентарь для игры должен быть красивым, интересным, безопасным.

Консультация для родителей

«Значение подвижной игры в жизни дошкольника»

Проблема здоровья подрастающего поколения является одной из важных проблем жизни современного общества. Как добиваться, чтобы

ребенок был здоров, что нужно делать для этого, какие меры принимать? Исследователи этой проблемы, пришли к единому мнению: привлечение детей к активному образу жизни, их участие в подвижных играх и спортивных соревнованиях помогает развивать у них позитивное отношение к здоровому образу жизни, разнообразные навыки в физической, познавательной, эмоциональной областях жизни.

Основной целью для нас с вами уважаемые родители должно быть: - сохранение и укрепление здоровья детей и улучшение их двигательного статуса с учётом индивидуальных возможностей и способностей.

Дошкольное детство - короткий, но важный период становления личности. В эти годы ребенок приобретает первоначальные знания об окружающем мире, у него начинает формироваться определенное отношение к людям, к труду, вырабатываются навыки и привычки правильного, социально желательного поведения, складывается характер.

Основной вид деятельности детей дошкольного возраста - игра, в процессе которой развиваются духовные и физические силы ребенка, внимание, память, ловкость, дисциплинированность. Кроме того, игра - это своеобразный, свойственный дошкольному возрасту, способ усвоения общественного опыта.

Огромное значение на развитие ребёнка оказывают **подвижные игры**.

Подвижная игра - это естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой силой. Подвижные игры являются традиционным средством педагогики.

Вместе с тем эти игры доставляют ребёнку радость и удовлетворение; активизируют дыхание, кровообращение и обменные процессы, совершенствуют движения, развивают координацию, формируют быстроту, силу, выносливость.

Эта игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают к определенным умственным и физическим усилиям. Игра, бег, прыжки, разговор и смех детей, чему мы часто не придаем значения, являются самым необходимым делом для их развития. Все это заложено в них самой природой. Во время игр у ребенка особенно обостряется фантазия, проявляется активность и он получает богатые впечатления.

Играть для них – это, прежде всего, двигаться, действовать.

Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Они приучаются согласовывать свои действия и даже соблюдать определенные правила.

Поэтому надо использовать игры для развития ребенка. Игры пробуждают новые картины в сознании детей, помогают развивать физические качества.

Так же подвижные игры являются эффективным способом воспитания выдержки, что особенно важно для дошкольников, у которых процесс возбуждения преобладает над процессом торможения.

Именно в подвижных играх, у детей начинает формироваться интерес к соревновательной стороне - соревнованию в ловкости, быстроте, смекалке, смелости, организованности.

Оздоровительный эффект, достигаемый при проведении подвижных игр, тесно связан с положительными эмоциями детей, возникающими в процессе игровой деятельности и благотворно влияющими на психику ребенка.

По содержанию все подвижные игры выразительны и доступны ребенку. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, формирует физические навыки, стимулирует переход детского организма к более высокой ступени развития. Именно поэтому игра признана ведущей деятельностью ребенка - дошкольника.

Таким образом, подвижные игры служат методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитания физических качеств.

Участие взрослых в подвижных играх приносит двойную пользу: доставляет детям много радости, а родителям дает возможность лучше узнать своего ребенка, стать ему другом.

Уважаемые родители, если вы хотите, чтобы детство для вашего ребёнка было незабываемым подарите его своему ребёнку, играйте с ним, будьте для него другом и не бойтесь показаться смешным. Дети очень «чистые» и искренние и потому оценят по достоинству всё, что мы (взрослые), им даём.

Играйте со своими детьми и будьте счастливы вместе.

Консультация для родителей

«В подвижные игры играем – здоровье укрепляем».

«Я не боюсь еще раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей, зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы». В. А. Сухомлинский

Дошкольный возраст – это тот период, когда ребенок усиленно растет и развивается, период формирования человеческой личности, когда закладывается основа здоровья. Неоспорим тот факт, что хорошее здоровье, приобретенное в дошкольный период детства, служит фундаментом для общего развития и сохраняет свое значение в последующие годы жизни. В настоящее время дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к ярко выраженным функциональным нарушениям в их организме. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, задержку возрастного развития. Подвижные игры имеют большое значение в укреплении здоровья дошкольников. В подвижные игры включаются основные движения: ходьба, бег, лазанье, прыжки. Движения, входящие в игру, развивают и укрепляют организм, улучшают обмен веществ, функциональную деятельность всех органов и систем. Подвижные игры, по убеждению Е.А. Аркина, вносят радость в жизнь ребенка и способствуют укреплению организма, приучают к дисциплине, сосредоточению и планомерности действий. В подвижных играх создаются благоприятные условия для проявления творчества, выдумки, фантазии. Подвижные игры способствуют воспитанию двигательных качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что немаловажно, эти физические качества развиваются в комплексе. Ограничение действий правилами, принятыми в подвижной игре, при одновременном увлечении игрой отлично дисциплинирует детей. В настоящее время забота о здоровье, эмоциональном благополучии и всестороннем развитии детей стали занимать приоритетные позиции. И это понятно: современному обществу нужны активные, здоровые и гармонично развитые личности. Подвижные игры – самое лучшее лекарство для детей от двигательного голода – гиподинамии. Многие из них существуют с незапамятных времен и передаются из поколения в поколение. Время вносит изменения в сюжеты некоторых игр, наполняет их новым содержанием, отражающим современную жизнь. Игры обогащаются, совершенствуется, создается множество усложненных вариантов, но их двигательная основа остается неизменной. Укрепление и оздоровление организма, формирование необходимых навыков, воспитание дружеских взаимоотношений, развитие речи и обогащение словаря – основные воспитательные задачи, которые мы осуществляем при помощи разнообразных подвижных игр.

Уважаемые, родители!

Мы предлагаем вашему вниманию подвижные игры, которые будут интересны не только вашим детям, но и вам.

Игра «Поймай мяч».

Цель: развивать у детей ловкость, быстроту реакции.

Ход: участники игры делятся на две команды с равным количеством игроков. Все игроки встают в круг. Водящий, выбранный с помощью считалки, подбрасывает мяч вверх. Если мяч поймают игроки одной команды, то они начинают его перебрасывать друг другу так, чтобы игроки другой команды не смогли его захватить. Бросать мяч можно только руками. Победит та команда, которая дольше всего удержит мяч.

«Игра наоборот».

Цель: развивать ловкость, внимание.

Ход: В этой игре все движения делаются наоборот. Ведущий выходит на середину и становится перед игроками, стоящими в шеренгу. Затем он показывает какое-нибудь движение, а игроки должны показать его наоборот. Например, если ведущий поднял руку, то игроки должны опустить, если он развел ладони, то все должны свести и т. д. Тот, кто ошибается, выходит из игры.

Игра «Бегают или летает?».

Цель: развивать внимание, умение ловить мяч.

Ход: Участники этой игры встают в круг. Один из игроков подбрасывает мяч в воздух и называет какое-нибудь существо. Если названное существо летающее, игроки должны поймать мяч на лету. Если водящий назвал ползающее или лазающее по земле существо, то игроки должны поймать мяч, отскочивший от земли. Тот, кто ошибся, выходит из игры.

Игра «Воздух, вода, земля, ветер».

Цель: развивать внимание, быстроту реакции.

Ход: играющие становятся в круг, водящий стоит в середине. Подойдя к кому-либо из играющих, водящий говорит одно из четырех слов и считает до пяти. Играющий должен за это время назвать (в зависимости от слова, которое ему задано) птицу, рыбу, зверя или же покружиться на месте. Кто не успел дать ответ, выходит из круга. Потом водящий обращается к другому и т. д. Неожиданно вместо четырех указанных слов водящий говорит кому-нибудь: «Огонь!». При этом слове все играющие должны поменяться местами и водящий становится на чье-нибудь место в кругу. Последний, не успевший встать в круг, становится водящим.

Участие взрослых в подвижных играх приносит двойную пользу: доставляет детям много радости, а родителям дает возможность лучше узнать своего ребенка, стать ему другом.

Спортивное развлечение для родителей и детей старшего возраста:

«Спортивные друзья – родители и дети»

Цель: создать условия, побуждающие детей и родителей к двигательной активности, и атмосферу радостного настроения.

Задачи:

1. Формировать умение детей прыгать на двух ногах; упражнять в ходьбе, беге и приседании.

2. Развивать умение ориентироваться в пространстве, действовать по сигналу воспитателя.

3. Вызвать у детей интерес и эмоциональное положительное отношение к развлечению и совместным играм с взрослыми.

4. Воспитывать дружелюбие, умение играть сообща.

Под музыку «Я, ты, он, она...» дети проходят «змейкой» и встают полукругом. Родители сидят на месте зрителей.

Воспитатель: Здравствуйте, дети! Здравствуйте, уважаемые папы и мамы! Мы собрались здесь, чтобы посоревноваться в силе и ловкости, скорости и выносливости. А еще мы собрались для того, чтобы посмотреть, что умеют наши дети и что умеют их родители. И неважно кто победит в этом состязании, главное, чтобы мы почувствовали атмосферу праздника. Пусть девизом нашей сегодняшней встречи станут простые слова: «Неразлучные друзья – взрослые и дети!».

Перекличка:

1 реб.: Посмотрите, рядом папы,

Посмотрите, рядом мамы.

Папы бросили дива

Мамы бросили кастрюли

И костюмы натянули.

2 реб.: Все хотят соревноваться

Пошутить и посмеяться

Силу, ловкость показать

И сноровку доказать!

3 реб.: Этой встречи все мы рады,

Собрались не для награды.

Нам встречаться чаще нужно,

Чтобы все мы жили дружно.

Воспитатель: А соревнования сегодня у нас необычные. Вместе с детьми на старт выйдут их папы и мамы, бабушки и дедушки, сестры и братья. Призываю команды к честной спортивной борьбе. Желаю всем успехов. И пусть победит сильнейший!

А сейчас пришло время представить наши команды.

Итак, соревноваться сегодня у нас будут две команды:

- команда «Светлячки» и
- команда «Золотые рыбки».

Ну а кто в какую команду попадет определят наши волшебные фишки.

Проводится игра «Волшебные фишки».

Воспитатель подбрасывает фишки вверх, каждый из детей берет одну фишку и смотрит, какая цифра находится внутри фишки. Дети с цифрой 1 становятся командой «Светлячки» Дети с цифрой 2 становятся командой «Золотая рыбка».

Воспитатель: Уважаемые родители, ваша сноровка нам просто необходима. Прошу вас присоединиться к нашим командам.

Родители надевают эмблемы и садятся вместе со своими командами.

Воспитатель: Семейные команды, давайте поприветствуем друг друга.

- Команде «Светлячки» Физкульт- привет!
- Команде «Золотые рыбки» Физкульт- привет!

Воспитатель: Оценивать же наши результаты будут члены жюри

(Жюри зачитывают правила)

Воспитатель: Пусть жюри весь ход сраженья

Без промашки проследит.

Кто окажется дружнее,

Тот в бою и победит!

- Команды, готовы сражаться?

- ДА!

- Объявляю веселую разминку.

(Под музыку «Вместе весело шагать»)

Марш в колонне по одному.

1-й куплет:

Ходьба с заданиями:

1-руки вперед;

2- руки вверх;

3- руки в стороны;

4-руки вниз.

Повторить 4 раза.

Припев:

Подскоки по кругу.

2 –й куплет:

Ходьба с хлопком под коленом на каждый шаг. Руки поднимать в стороны и не наклоняться вперед.

Припев:

Боковой галоп руки к плечам.

3-й куплет:

Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Спину держать прямо, подбородок не опускать.

Припев:

Ходьба с хлопками над головой.

(Команды рассаживаются на свои места)

Воспитатель: Чтоб расти и закаляться,

Будем спортом заниматься!

Чтоб не знали вы усталости,

Вам доставим много радости!

Ну а я объявляю 1-й конкурс

1-й конкурс «Кто быстрее». (атрибуты: тапки великана)

Необходимо в тапках великана добежать до стойки и обогнув ее вернуться назад, передав эстафету следующему участнику.

2-й конкурс «Палочка – выручалочка». (атрибуты: клюшка-выручалочка 2шт, воздушные шары 2шт.)

Необходимо клюшкой – выручалочкой довести воздушный шарик до стойки, взять шарик в руки и, возвращаясь назад по прямой, передать эстафету следующему участнику. Первыми и последними в командах стоят взрослые.

Воспитатель: Молодцы у нас команды,

Сильные, умелые,

Дружные, веселые,

Быстрые и смелые!

Воспитатель: Ну а сейчас слово предоставляется членам жюри.

(Жюри оценивает 2 проведенных конкурса).

Воспитатель: Никогда не унывай!

Спорту руку подавай!

Внимание! Внимание!

Продолжаем соревнования!

А следующий конкурс у нас необычный. Поработать придется нашими ловкими ножками.

3- конкурс «Собери жемчужины» (профилактика плоскостопия, без носков)

(атрибуты: «разноцветные жемчужины», обручи большие 2шт.)

Участвуют дети 2-х команд.

По сигналу дети снимают носки и бегут в центр зала, где рассыпаны жемчужины. Задача детей как можно больше жемчужин подцепить пальцами ног и перенести в обручи. Чья команда больше сумеет добыть жемчужин та и выиграет.

Воспитатель: Молодцы! Молодцы!

Все ребята удалцы!

Давайте похлопаем нашим ребятам! Как они старались!

Как ловко управились со всеми жемчужинами!

Вот только я смотрю наши папы и мамы совсем заскучали. Завидно им стало, наверно. Тоже поиграть захотели. Не переживайте, дорогие родители.

Следующий конкурс: «Кто самый ловкий», я приготовила специально для вас.

А правила следующие: вот воздушные шары, привязываем по одному на левую ногу. Все привязали? Встаем напротив друг друга. Ваша задача с началом музыки как можно больше передавить (полопать) шаров соперника. Приготовились! Раз, два, три – начни!

4-й конкурс «Кто самый ловкий».

(атрибуты: воздушные шары, веревочки на ногу)

Воспитатель: Слово предоставляется членам жюри.

Воспитатель: Наши детки – дошколята

Очень дружные ребята,

А с родителями вдвойне.

Торопитесь в ряд все встать,

Можно старт уже давать.

5-й конкурс «Переправа»

Участвуют по 2 взрослых и по 4 ребенка из команды.

(атрибуты: бревнышки-2шт, большие обручи-2 шт).

По команде 2 взрослых бегут с бревном до обруча, огибают его, далее возвращаются по прямой, забирают первого ребенка и переправляют его на другой берег (в обруч, далее забирают второго ребенка и т. д., по окончании эстафеты взрослые тоже встают в обруч.

6 – й конкурс «Дружный».

(атрибуты: змейки-2шт. стойки-2шт)

Приглашаются папа, мама и ребенок из команды. Необходимо при помощи «Змеи» быстро дойти до стойки, змейку используем в качестве скакалки, назад папа, мама и ребенок возвращаются бегом, держась за змею.

Воспитатель: Слово предоставляется жюри:

Участвуют игроки всей команды (дети).

7. Конкурс: «Рыбалка» (Чья команда наловит много рыбы)

8. Конкурс: «Тоннель» (Кто быстрее попадёт в тоннель).

Воспитатель: Вот и закончились наши семейные соревнования.

И пусть все это лишь игра,

Но ею мы сказать хотели:

Великое чудо – семья!

Храните ее, берегите ее!

Нет в жизни важнее цели!

Воспитатель: Перед тем, как с вами попрощаться

Мы хотим вам пожелать:

Здоровья крепкого,

Почаще улыбаться,

И никогда не унывать!

Вместе: До свидания! До новых встреч!